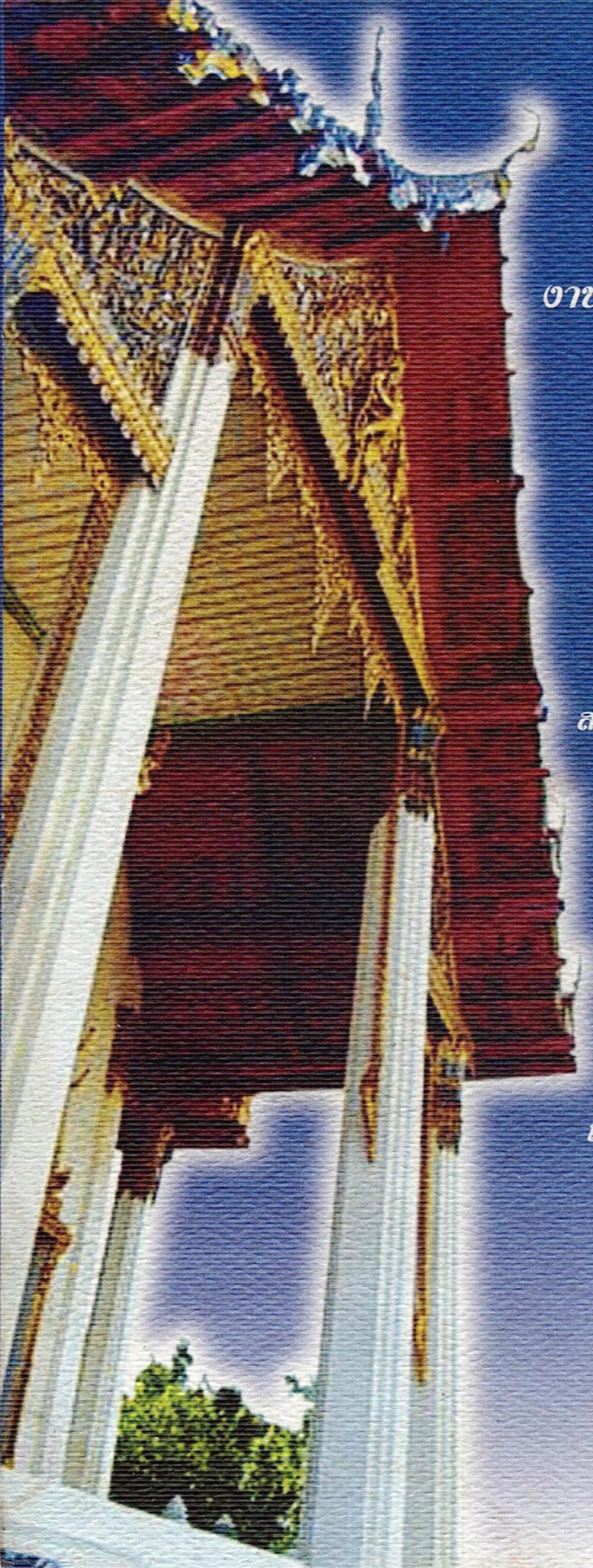
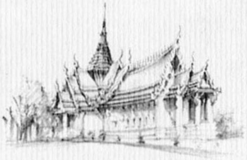


หนังสือที่ระลึก
งานถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
พุทธศักราช ๒๕๕๒

ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร
จังหวัดนนทบุรี
วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒
วันขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑๒

หนังสือที่ระลึกงานถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน
สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
พุทธศักราช ๒๕๕๒



ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร
จังหวัดนนทบุรี
วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒
วันขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑๒

หนังสือที่ระลึก
งานถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน
สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
พุทธศักราช ๒๕๕๒

ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร
จังหวัดนนทบุรี
วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒
วันขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑๒

จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม
พุทธศักราช ๒๕๕๒

จัดทำโดย
สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
๖๐ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โซนซี ชั้น ๔
ถนนรัชดาภิเษกตัดใหม่ คลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๔๕-๑๐๐๐ โทรสาร ๐-๒๓๔๕-๑๒๙๖-๙
http://www.fti.or.th

พิมพ์ที่
ด่านสุทธาการพิมพ์
โทร. ๐-๒๙๖๖-๑๖๐๐-๖

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานผ้าพระกฐินให้สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย อัญเชิญไปทอดถวายแด่ภิกษุสงฆ์ ผู้อยู่จำพรรษากาล ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ในวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ ประธาน คณะกรรมการ สมาชิก ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ และผู้มีจิตศรัทธาของสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย มีความปลาบปลื้มปีติและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้า ล้นกระหม่อมอย่างหาที่สุดมิได้

โดยที่กฐินเป็นทั้งกาลทาน คือทานที่กำหนดด้วยกาล และสังฆทาน คือทานที่ถวายแด่พระสงฆ์โดยมิได้จำเพาะเจาะจง จึงเป็นทานที่สำคัญยิ่งในพุทธศาสนา องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงยกย่องว่าเป็นทานที่มีผล มีอานิสงส์สูงสุด

การรับพระราชทานผ้าพระกฐินไปทอดถวายครั้งนี้ เป็นการบำเพ็ญกิจอันเป็นมหากุศลอย่างยิ่ง ชาวสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และผู้มีจิตอันเป็นกุศล ได้พร้อมใจกันจัดพิธีบำเพ็ญกุศลสมโภชองค์พระกฐินพระราชทาน และอัญเชิญผ้าพระกฐินพระราชทานไปทอดถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ และพร้อมใจกันน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ด้วยความจงรักภักดี

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
THE FEDERATION OF THAI INDUSTRIES
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โซน ซี ชั้น ๔ ๖๐ ถนนรัชดาภิเษกตัดใหม่ แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทร. ๐ ๒๓๔๕ ๑๐๐๐ โทรสาร. ๐ ๒๓๔๕ ๑๒๙๕-๙
Queen Sirikit National Convention Center, Zone C, 4th Fl., 60 New Rachadapisek Rd., Klongtoey, Bangkok 10110 Thailand
Tel: 66(0)2345 1000 Fax: 66(0)2345 1295-9 Homepage : http://www.fti.or.th

ที่ 11/ ๖๑๖๐/2552

๑๘ กันยายน 2552

เรื่อง การขอรับพระราชทานผ้าพระกฐิน ประจำปี 2552

เรียน อธิบดีกรมการศาสนา

ด้วย สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย มีความประสงค์ขอรับพระราชทานผ้าพระกฐิน ประจำปี 2552 ไปถวายพระสงฆ์จำพรรษา ณ วัดเขมาภิรตารามราชวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ในวันพุธที่ 28 ตุลาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการตามวัตถุประสงค์ข้างต้นด้วย จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสันติ วิลาสศักดานนท์)
ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

ฝ่ายประชาสัมพันธ์/ จามรี สายชนะพันธ์
โทร. 0 2345 1051

สภาอุตสาหกรรมฯ
เลขที่รับ 11628
18 ก.ย. 2552
เวลา 10.30 น.

ที่ วธ ๐๓๐๒/๔๔๔๔

กรมการศาสนา
๖๖๖ ถนนบรมราชชนนี
แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

๑๖ กันยายน ๒๕๕๒

เรื่อง ขอรับพระราชทานผ้าพระกฐิน ประจำปี ๒๕๕๒

เรียน ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

อ้างถึง หนังสือ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ที่ ๑๑/๖๔๔๗/๒๕๕๒
ลงวันที่ ๐๗ กันยายน ๒๕๕๒

ตามหนังสือที่อ้างถึง แจ้งว่า สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย มีความประสงค์จะขอรับพระราชทานผ้าพระกฐิน เพื่อนำไปถวายพระสงฆ์จำพรรษา ประจำปี ๒๕๕๒ ณ วัดเขมาภิรตาราม ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

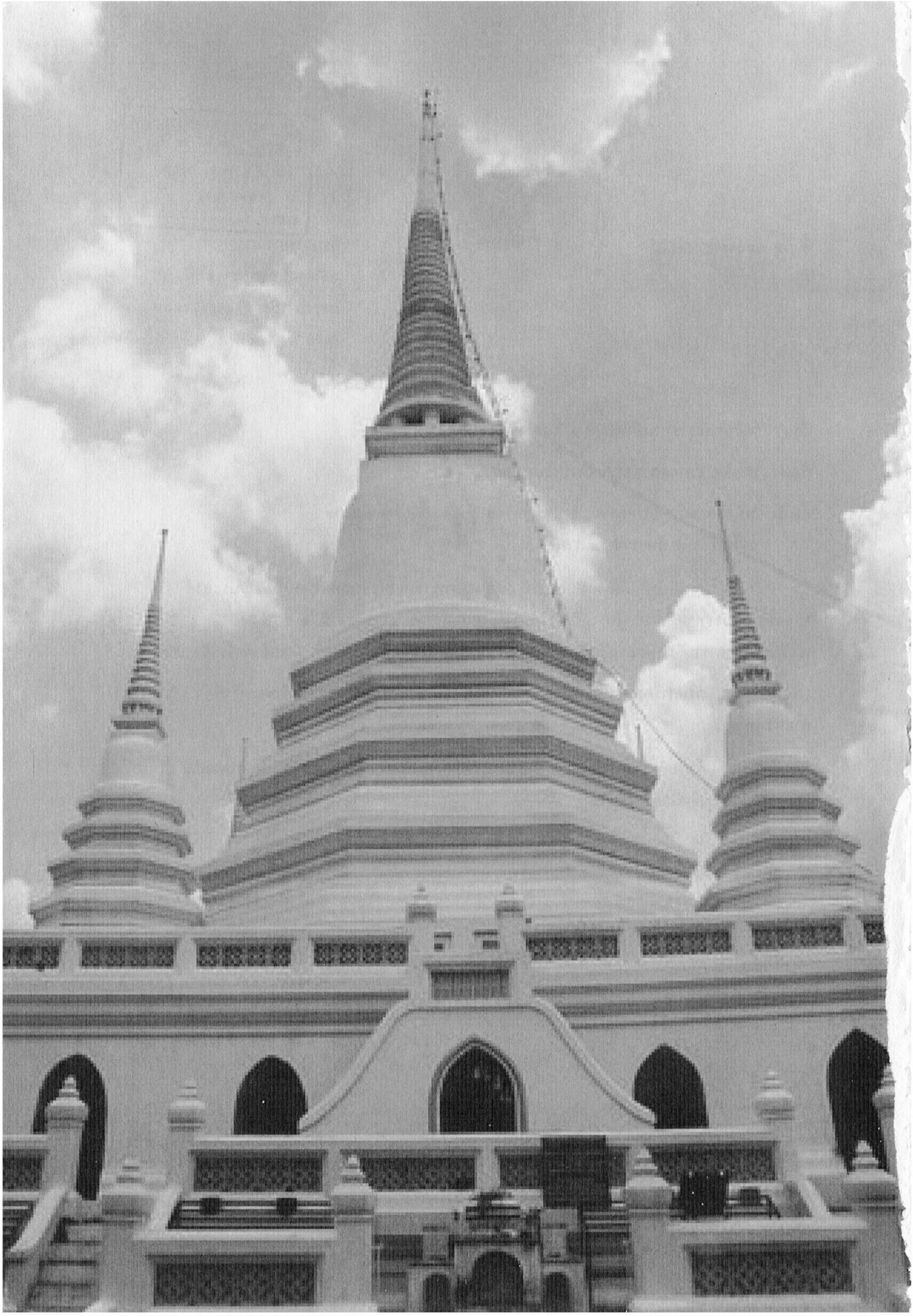
กรมการศาสนาได้รับทราบแล้ว จะดำเนินการขอรับพระราชทานผ้าพระกฐินให้ตามความประสงค์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาติดต่อประสานงานกับทางวัด เพื่อกำหนดวันเวลา ในการถวายผ้าพระกฐินต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสด แดงเอียด)
อธิบดีกรมการศาสนา

กองศาสนูปถัมภ์
โทร. ๐ ๒๔๒๒ ๘๘๐๗
โทรสาร ๐ ๒๔๒๒ ๘๗๖๔



คำอนุโมทนา

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๒ ทางวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร ได้รับแจ้งจากสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยว่า ได้รับพระราชทานผ้าพระกฐินจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อนำไปทอดถวายพระภิกษุที่จำพรรษา ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

กฐิน นับว่าเป็นเรื่องที่พุทธองค์ได้ทรงอนุญาตให้พระภิกษุอยู่จำพรรษาตลอดไตรมาสในอาวาสนั้นเป็นผู้กราน และจะได้รับอานิสงส์ ๕ อย่าง มีการเที่ยวไปโดยไม่ต้องบอกลาสงฆ์ เป็นต้น การทอดกฐินนั้นพุทธศาสนิกชนถือว่า การทำบุญทอดกฐินนั้น ผู้พาและผู้ร่วมบุญจะได้รับอานิสงส์มาก เป็นบุญใหญ่เลยทีเดียว เพราะเป็นเรื่องที่พาได้ยากและมีเพียงปีละหนึ่งครั้งเท่านั้น และต้องอยู่ในระยะเวลาที่กำหนดด้วย

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย โดยประธานสภาอุตสาหกรรมฯ และคณะ ได้ขอรับพระราชทานผ้าพระกฐินมาทอดถวายด้วยในครั้งนี้ นับว่ามีความตั้งใจจริง มีความเต็มใจทำ และมีความปรารถนาในบุญกุศลเป็นอย่างมาก สมดังพระบรมศาสดาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “บุญเป็นสิ่งขวนขวายและรับทำ” เพราะการพาบุญเป็นเรื่องดูเหมือนทำง่ายแต่แท้จริงเป็นเรื่องทำยาก เพราะเป็นเรื่องเสียสละทั้งสิ้น นับตั้งแต่การเสียสละกำลังความคิดกำลังทรัพย์ เป็นต้น

ฉะนั้นในการนี้อาตมาภาพในทางคณะสงฆ์ของวัดเขมาภิรตา รามราชวรวิหาร ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาอันงดงามของทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกฐินทานครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านจงประสบกับ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ จงทุกภพทุกชาติ ตราบเท่าเข้าสู่ปรินิพพานในอนาคตกาลด้วยเทอญ

(พระราชปฏิภาณโกศล)
เจ้าอาวาสวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

สารประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

กฐินกาลในพุทธศักราช ๒๕๕๒ นี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาพระราชทานผ้าพระกฐินแก่สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เชิญไปทอดถวาย ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ในวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ ตรงกับวันขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑๒ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

ผู้บริหาร กรรมการ สมาชิก ผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่และผู้มีจิตศรัทธา ของสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยทั้งปวง และผู้มีจิตศรัทธาทุกคนล้วนปลาบปลื้มปีติ มีจิตเปี่ยมด้วยศรัทธาปสาทในการบำเพ็ญกุศลกิจครั้งนี้ ได้จัดพิมพ์หนังสือที่ระลึกเนื่องในโอกาสอันเป็นมหากุศล และขอพระราชทาน น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

ขออานิสงส์แห่งกฐินทาน โปรดดลบันดาลให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระเจริญ ทรงหายจากพระอาการประชวร ทรงปลอดจากโรคาพยาธิทั้งปวง ทรงพระเกษมสำราญ ขออานิสงส์แห่งกฐินทานจงดลบันดาลให้ทุกท่านที่ร่วมกันถวายพระมหากฐินด้วยจิตอันเป็นกุศลได้ซึมซับพุทธธรรมและความดีงามทั้งปวง ส่งผลให้ทุกคนดำรงอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขร่มเย็นสืบไป

(นายสันติ วิลาสศักดานนท์)
ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

สารจากประธานคณะกรรมการจัดงาน

ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ได้มอบหมายให้ สายงานประชาสัมพันธ์และกิจกรรม จัดงานพิธีทอดผ้าพระกฐินพระราชทาน ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ นับเป็นครั้งแรกที่สภาอุตสาหกรรมฯ ได้มีโอกาสจัดงานประเพณีบำเพ็ญกุศลอันเป็นมหามงคลยิ่ง เพื่อร่วมกันสืบทอดวัฒนธรรมอันดีงามจากบรรพบุรุษและผดุงรักษาไว้ซึ่งประเพณีของพุทธศาสนิกชนไทยสืบไป

ในการนี้ กระผมขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระคุณเจ้า พระราชปฏิภาณโกศล เจ้าอาวาสวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร ที่กรุณาแนะนำด้านพิธีการ และสนับสนุนให้งานดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และขอขอบพระคุณประธานสภาอุตสาหกรรมฯ ที่เอาใจใส่สนใจในพิธีการต่างๆ และการจัดทำต้นฉบับหนังสือที่ระลึกฉบับนี้ รวมทั้งมอบความไว้วางใจในการเตรียมการจัดงานทุกด้าน เพื่อให้งานถวายผ้าพระกฐินพระราชทานอันเป็นมหากุศลครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงอย่างดียิ่ง สมเจตนารมณ์ของสภาอุตสาหกรรมฯ ทุกประการ

(นายวศิน เตยะธิติ)
รองประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
ประธานสายงานประชาสัมพันธ์และกิจกรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานผ้าพระกฐินให้
สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
นำไปถวายพระสงฆ์จำพรรษากาลถ้วนไตรมาส
ณ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร
ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๔.๐๐ น.

กำหนดการ

เวลา ๑๓.๓๐ น. - พร้อมกัน ณ อุโบสถ

เวลา ๑๔.๐๐ น. - ประธานฯ เดินทางถึงวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

- วงดุริยางค์บรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมี ประธานฯ ถวายความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์ ผ่านแถวผู้ยืนต้อนรับ แล้วอุ้มผ้าพระกฐินพระราชทานเข้ายังพระอุโบสถ
- จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วกล่าวคำถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน แล้วประเคนผ้าพระกฐินพระราชทาน
- ประธานสงฆ์ กล่าวคำอุปโลกน์ จบแล้วสวดให้ผ้าพระกฐินพระราชทาน
- ประธานฯ ประเคนบริวารพระกฐินพระราชทาน และจตุปัจจัยไทยธรรม โดยเสด็จพระราชกุศล
- ประธานสงฆ์ อนุโมทนา ถวายอดิเรก และถวายพระพรลา

จึงขอเรียนเชิญร่วมทำบุญทอดพระกฐินพระราชทาน โดยเสด็จพระราชกุศลและร่วมอนุโมทนาบุญโดยพร้อมเพรียงกัน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและบุญกุศล จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบความสุข และความเจริญ ตลอดกาลนาน เทอญ

การแต่งกาย : ชุดผ้าไทย / ชุดสุภาพ

สารบัญ

- กำหนดการพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๕๒
- ประวัติสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ๑๔
- ความเป็นมาของการทอดกฐิน ๑๕
- ประวัติวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร ๓๓
- ประวัติท่านเจ้าอาวาส พระราชปฏิภาณโกศล ๓๙
- ธรรมะคือคุณากร โดยพระศรีญาณโสภณ (ปิยะโสภณ) ๔๐
    - อภัยทาน ๔๑
    - แผ่เมตตาให้ศัตรู ๔๙
    - พุทธวิธีคลายเครียด ๕๕

ก้าวแรก...สู่ก้าวล้ำนำไทยสู่สากล

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (The Federation of Thai Industries : F.T.I.) ก่อตั้งเมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๐ โดยเริ่มแรกก่อตั้งในนามสมาคมอุตสาหกรรมไทย (The Association of Thai Industries – ATI) มีคณะผู้เริ่มก่อตั้งจำนวน ๒๗ คน และมีนายทวี บุณยเกตุ เป็นนายกสมาคมฯ ได้มีการกำหนดตราประจำสมาคมฯ เป็นตัวอักษร "ส.อ.ท." อยู่ในเฟือง ๓ วง สำนักงานตั้งอยู่ที่ ถนนสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ หลังจากนั้นได้มีการย้ายที่ทำการหลายครั้ง ครั้งหลังสุดเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้ย้ายมาอยู่ ณ โซนซี ชั้น ๔ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ถ.รัชดาภิเษกตัดใหม่ กรุงเทพฯ จนถึงปัจจุบัน

ตลอดระยะเวลา ๒๐ ปี ที่สมาคมอุตสาหกรรมไทยได้แสดงบทบาท และสร้างผลงานจนเป็นที่ยอมรับจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน โดยได้เป็นตัวแทนภาคเอกชนด้านอุตสาหกรรมในคณะกรรมการร่วมภาครัฐบาลและเอกชน เพื่อแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจ (กรอ.) ซึ่งมีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ดังนั้นเมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๐ รัฐบาลได้ประกาศพระราชบัญญัติสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๓๐ ในราชกิจจานุเบกษา ยกฐานะสมาคมอุตสาหกรรมไทยขึ้นเป็นสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยภายใต้การกำกับของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เป็นสถาบันเอกชนด้านอุตสาหกรรม ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็นองค์กรกลาง เป็นศูนย์รวมของอุตสาหกรรมไทย ส่งเสริมด้านอุตสาหกรรม เป็นองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร ซึ่งมีภารกิจหลักคือ ส่งเสริมสนับสนุนด้านอุตสาหกรรมและมุ่งมั่นพัฒนาสถาบันธุรกิจภาคเอกชนของประเทศให้แข็งแกร่ง ทำหน้าที่เป็นกลไกพัฒนาภาคอุตสาหกรรมให้สามารถดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความเจริญเติบโตอย่างยั่งยืนให้แก่เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

ความเป็นมาของการทอดกฐิน

กฐิน เป็นภาษาพระวินัย เป็นชื่อเรียกผ้าพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต ให้ภิกษุผู้อยู่จำพรรษาครบ ๓ เดือนแล้วรับมานุ่งห่มได้ กฐิน แปลตามศัพท์ว่า ไม้สะดึง คือกรอบไม้หรือไม้แบบสำหรับขึงผ้าที่จะเย็บเป็นจีวร ผ้าที่เย็บสำเร็จ จากกฐินหรือไม้สะดึงแบบนี้เรียกว่า **ผ้ากฐิน** กฐินมีกำหนดระยะเวลาถวาย จะ ถวายตลอดไปเหมือนผ้าชนิดอื่นมิได้ ระยะเวลานั้นมีเพียง ๑ เดือน คือตั้งแต่วัน แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ไปจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ (วันเพ็ญเดือน ๑๒) ระยะเวลานี้เรียกว่า **กฐินกาล** คือระยะเวลา ทอดกฐิน หรือ เทศกาลทอดกฐิน มีคำที่เกี่ยวกับ “กฐิน” หลายคำ เช่น องค์กฐิน เครื่องกฐิน บริวารกฐิน

ความเป็นมาของกฐิน

ภิกษุชาวเมืองปาไฐยรัฐ ๓๐ รูป เดินทางมาเฝ้าพระศาสดา แต่ไม่ทันวัน เข้าพรรษา จึงจำพรรษา ณ เมืองสาเกตุ ในระหว่างทาง พอออกพรรษาฝนยังตก ชุกอยู่ ภิกษุเหล่านั้นเดินทางมาเข้าเฝ้าพระศาสดาด้วยความลำบาก พระศาสดา ตรัสถามถึง ความเป็นอยู่และการเดินทาง จากนั้นทรงอนุญาตให้มีการถวายผ้า กฐินแก่ภิกษุทั้งหลายผู้จำพรรษาครบถ้วนไตรมาส และภิกษุผู้ได้กรานกฐินได้ อานิสงส์ ๕ ประการคือ

๑. เที่ยวไปไหนไม่ต้องบอกลา
๒. ไม่ต้องถือไตรจีวรไปครบสำรับ
๓. ฉันคณะโภชน์ได้ (ฉันอาหารรวมกันเป็นหมวดหมู่)
๔. ทรงอดิเรกจีวรได้ตามปรารถนา
๕. จีวรอันเกิดขึ้น ณ ที่นั้นจักได้แก่พวกเธอ

ความพิเศษแตกต่างจากทานอย่างอื่น

๑. **จำกัดประเภททาน** คือ ต้องถวายเป็นสังฆทานเท่านั้น จะถวายเฉพาะเจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเหมือนทานอย่างอื่นไม่ได้
๒. **จำกัดเวลา** คือ ต้องถวายภายในระยะเวลา ๑ เดือน นับแต่วันออกพรรษา เป็นต้นไป
๓. **จำกัดงาน** คือ พระภิกษุที่กรานกฐินต้องตัด เย็บ ย้อม และครองให้เสร็จภายในวันที่กรานกฐิน
๔. **จำกัดไทยธรรม** คือ ผ้าที่ถวายต้องถูกต้องตามลักษณะที่สงฆ์กำหนดไว้
๕. **จำกัดผู้รับ** คือ พระภิกษุผู้รับกฐิน ต้องเป็นผู้ที่จำพรรษาในวัดนั้นโดยไม่ขาดพรรษา และจำนวนไม่น้อยกว่า ๕ รูป
๖. **จำกัดคราว** คือ วัดๆ หนึ่งรับกฐินได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น
๗. **เป็นพระบรมพุทธานุญาต** ทานอย่างอื่นทายกทูลขอให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาต เช่น มหาอุบาสิกาวิสาขาทูลขออนุญาตผ้าอาบน้ำฝน แต่ผ้ากฐินนี้พระองค์ทรงอนุญาตเอง นับเป็นพระประสงค์โดยตรง

ความหมาย

พิธีทอดกฐิน เป็นงานบุญที่มีปีละครั้ง ท่านจึงจัดเป็น**กาลทาน** แปลว่า **"ถวายตามกาลสมัย"** คำว่า **"กฐิน"** มีความหมายที่เกี่ยวข้องกันอยู่หลายความหมายดังนี้

๑. **กฐินที่เป็นชื่อของกรอบไม้** กรอบไม้แม่แบบสำหรับทำจีวร ซึ่งอาจเรียกว่าสะดึงก็ได้ เนื่องจากในครั้งพุทธกาลการทำจีวรให้มีรูปลักษณะตามที่กำหนด

กระทำได้โดยยาก จึงต้องทำกรอบไม้สำเร็จรูปไว้ เพื่อเป็นอุปกรณ์สำคัญในการทำเป็นผ้านุ่งหรือผ้าห่ม หรือผ้าห่มซ้อนที่เรียกว่าจีวรเป็นส่วนรวม ผืนใดผืนหนึ่งก็ได้ ในภาษาไทยนิยมเรียก ผ้านุ่ง ว่า สบง ผ้าห่ม ว่า จีวร และ ผ้าห่มซ้อน ว่า สังฆาฏิ

การทำผ้าโดยอาศัยแม่แบบเช่นนี้ คือทาบผ้าลงไปกับแม่แบบแล้วตัดเย็บย้อม ทำให้เสร็จในวันนั้นด้วยความสามัคคีของสงฆ์ เป็นการร่วมใจกันทำกิจที่เกิดขึ้นและเมื่อทำเสร็จ หรือพ้นกำหนดกาลแล้ว แม่แบบหรือกฐินนั้นก็รื้อเก็บไว้ใช้ในการทำผ้าเช่นนั้นในปีต่อๆ ไป การรื้อแบบไม้นี้เรียกว่า **เดาะ** ฉะนั้น คำว่า **กฐินเดาะ** หรือ เดาะกฐิน จึงหมายถึงการรื้อไม้แม่แบบเพื่อเก็บไว้ใช้ในโอกาสหน้า

๒. กฐินที่เป็นชื่อของผ้า หมายถึงผ้าที่ถวายให้เป็นกฐินภายในกำหนดกาล ๑ เดือน นับตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ ผ้าที่จะถวายนั้นจะเป็นผ้าใหม่ หรือผ้าเทียมใหม่ เช่น ผ้าฟอกสะอาด หรือผ้าเก่า หรือผ้าบังสุกุล คือผ้าที่เขาทิ้งแล้ว และเป็นผ้าเปื้อนฝุ่นหรือผ้าตกตามร้านก็ได้ ผู้ถวายจะเป็นคฤหัสถ์ก็ได้ เป็นภิกษุหรือสามเณรก็ได้ ถวายแก่สงฆ์แล้วก็เป็นอันใช้ได้

๓. กฐินที่เป็นชื่อของบุญกิริยา คือการทำบุญ คือการถวายผ้ากฐินเป็นทานแก่พระสงฆ์ผู้จำพรรษาอยู่ในวัดใดวัดหนึ่งครบ ๓ เดือน เพื่อสงเคราะห์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบให้มีผ้านุ่งหรือผ้าห่มใหม่ จะได้ใช้ผลัดเปลี่ยนของเก่าที่จะขาดหรือชำรุด **การทำบุญถวายผ้ากฐิน** หรือที่เรียกว่า **ทอดกฐิน** คือทอดหรือวางผ้าลงไปแล้วกล่าวคำว่าถวายในท่ามกลางสงฆ์ เรียกได้ว่าเป็น **กาลทาน** คือการถวายก่อนหน้านั้น หรือหลังจากนั้นไม่เป็นกฐิน ท่านจึงถือโอกาสทำได้ยาก

๔. กฐินที่เป็นชื่อของสังฆกรรม คือกิจกรรมของสงฆ์ก็จะต้องมีการสวดประกาศขอรับความเห็นชอบจากที่ประชุมสงฆ์ ในการมอบผ้ากฐินให้แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เมื่อทำจีวรสำเร็จแล้วด้วยความร่วมมือของภิกษุทั้งหลายก็จะได้เป็นโอกาสให้ ได้ช่วยกันทำจีวรของภิกษุรูปอื่น ขยายเวลาทำจีวรได้อีก ๔ เดือน ทั้งนี้เพราะในสมัยพุทธกาล การหาผ้า การทำจีวรทำได้โดยยาก ไม่ทรงอนุญาตให้เก็บสะสมผ้าไว้เกิน ๑๐ วัน แต่เมื่อได้ช่วยกันทำสังฆกรรมเรื่องกฐินแล้วอนุญาตให้แสวงหาผ้าและเก็บไว้ทำ เป็นจีวรได้จนตลอดฤดูหนาว คือจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๔

จากความหมายข้างต้นจะเห็นว่า มีความเกี่ยวข้องกัน ๔ ประการ เมื่อสงฆ์ทำสังฆกรรมเรื่องกฐินเสร็จแล้ว และประชุมกันอนุโมทนากฐินคือแสดงความพอใจ ว่าได้ กรานกฐิน เสร็จแล้วก็เป็นอันเสร็จพิธี คำว่า **กรานกฐิน** คือการลาดผ้า หรือทาบผ้าลงไปกับกรอบไม้แม่แบบเพื่อตัดเย็บ ย้อม ทำเป็นจีวรผืนใดผืนหนึ่ง

ยังมีคำอีกคำหนึ่งที่เราได้ยินกันก่อนจะมีการทำบุญกฐิน คือ **การจองกฐิน** หมายถึงการแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษร หรือด้วยวาจาต่อทางวัดว่าจะนำกฐินมาถวาย เมื่อนั้นแล้วแต่จะตกลงกัน แต่จะต้องภายในเขตเวลา ๑ เดือน ตามที่กำหนดในพระวินัย (ตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒)

อีกคำหนึ่งที่จะได้ยินในขณะที่มีพิธีการทอดกฐินคือคำว่า **อปโลกน์กฐิน** หมายถึงการที่ภิกษุรูปใดรุปหนึ่งเสนอขึ้นในที่ประชุมสงฆ์ถามความเห็นชอบว่าควรมีการกรานกฐินหรือไม่ เมื่อเห็นชอบร่วมกันแล้วจึงหารือกันต่อไปว่า ผ้าที่ทำสำเร็จแล้วควรถวายแก่ภิกษุรูปใด การปรึกษาหารือการเสนอความเห็นเช่นนี้เรียกว่า **อปโลกน์ (อ่านว่า อะ-ปะ-โหลก)** หมายถึง การช่วยกันมองดูว่าจะสมควรอย่างไร เพียงเท่านี้ก็ยังใช้ไม่ได้ เมื่ออปโลกน์เสร็จแล้วต้องสวดประกาศเป็นการสงฆ์ จึงนับว่าเป็นสังฆกรรมเรื่องกฐินดังกล่าวไว้แล้วในตอนต้น

ในปัจจุบัน มีผู้ถวายผ้ามากขึ้น มีผู้สามารถตัดเย็บย้อมผ้าที่จะทำเป็นจีวรได้แพร่หลายขึ้น การใช้ไม้แม่แบบอย่างเก่าจึงเลิกไป เพียงแต่รักษาชื่อและประเพณีไว้โดยไม่ต้องใช้กรอบไม้แม่แบบ เพียงถวายผ้าขาวให้ตัดเย็บย้อมให้เสร็จในวันนั้น หรืออีกอย่างหนึ่งนำผ้าสำเร็จรูปมาถวายก็เรียกว่าถวายผ้ากฐินเหมือนกัน

และเนื่องจากยังมีประเพณีนิยมถวายผ้ากฐินกันแพร่หลายไปทั่วประเทศไทยจึงนับว่าเป็นประเพณีนิยมในการบำเพ็ญกุศล เรื่องกฐินนี้ยังขึ้นหน้าขึ้นตาเป็นสาธารณประโยชน์ร่วมไปกับการบูรณปฏิสังขรณ์วัดวาอารามไปในขณะเดียวกัน

ข้อกำหนดเกี่ยวกับกฐิน

๑. จำนวนพระสงฆ์ในวัดที่จะทอดกฐิน สงฆ์ผู้จะให้ผ้ากฐินนั้น จะต้องมีจำนวนอย่างน้อย ๕ รูป เพราะจะต้องจัดเป็นผู้รับผ้ากฐิน ๑ รูป เหลืออีก ๔ รูป จะได้เข้าเป็นองค์คณะ (สงฆ์) มากกว่า ๕ รูปขึ้นไปใช้ได้ แต่น้อยกว่า ๔ รูปใช้ไม่ได้

๒. คุณสมบัติของพระสงฆ์ที่มีสิทธิรับกฐิน คือพระสงฆ์ที่จำพรรษาในวัดนั้นครบ ๓ เดือน ปัญหาที่เกิดขึ้นมีอยู่ว่าจะนำพระสงฆ์จากวัดอื่นมาสมทบ จะใช้ได้หรือไม่ คำตอบคือ ได้ แต่พระรูปที่มาสมทบจะไม่มีสิทธิในการรับผ้าและไม่มีสิทธิออกเสียงว่าจะถวายผ้าให้กับรูปใด (เป็นเพียงแต่มาร่วมให้ครบองค์สงฆ์เท่านั้น) แต่คณะทายกทายิกาอาจถวายของสิ่งอื่นได้

๓. กำหนดกาลที่จะทอดกฐิน การทอดกฐินนั้นทำได้ภายในเวลากำหนด คือ ตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ จนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒ ก่อนหรือหลังจากนั้นไม่นับเป็นกฐิน

๔.กฐินไม่เป็นอันทอดหรือเป็นโมฆะ การที่พระในวัดเที่ยวขอโดยตรงหรือโดยอ้อม ด้วยวาจาบ้าง ด้วยหนังสือบ้าง เชิญชวนให้ไปทอดกฐินในวัดของตน การทำเช่นนั้นผิดพระวินัย กฐินไม่เป็นอันกราน นับเป็นโมฆะ การทอดก็ไม่เป็นทอด พระผู้รับก็ไม่ได้อานิสงส์

ประเภทของกฐิน

การทอดกฐินที่ปฏิบัติกันในประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แยกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๒ ประเภทคือ **กฐินหลวง** และ **กฐินราษฎร์**

กฐินหลวง

เมื่อพระพุทธศาสนาได้เผยแผ่เข้ามายังสุวรรณภูมิและประดิษฐานอยู่บนผืนแผ่นดินนี้อย่างสถิตย์สถาพร ประชาชนไทยได้ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ การทอดกฐินก็ได้กลายเป็นประเพณีที่สืบทอดกันมา พระเจ้าแผ่นดินผู้ครองแผ่นดินสยามได้ทรงรับเรื่องกฐินนี้ขึ้นเป็นพระราชพิธี

อย่างหนึ่ง การที่พระเจ้าแผ่นดินทรงบำเพ็ญพระราชกุศลเกี่ยวกับกฐินเป็นพระราชพิธี ทำให้เรียกกฐินนี้ว่า **กฐินหลวง** วัดใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นวัดราษฎร์หรือวัดหลวง หากพระเจ้าแผ่นดินเสด็จพระราชดำเนินไปทรงถวายผ้าพระกฐินแล้วจะเรียกว่า **กฐินหลวง** ทั้งสิ้น

ในสมัยต่อๆ มา เมื่อบ้านเมืองเจริญขึ้น ประชาชนมีศรัทธาเจริญรอยตามพระราชศรัทธาของพระเจ้าแผ่นดิน ได้รับพระมหากรุณาให้ถวายผ้าพระกฐินได้ตามสมควรแก่ฐานะ เป็นเหตุให้แบ่งแยกกฐินหลวงออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

๑. กฐินที่กำหนดเป็นพระราชพิธี

กฐินดังกล่าวนี้ พระเจ้าแผ่นดินเสด็จพระราชดำเนินไปถวายผ้าพระกฐินด้วยพระองค์เองเป็นประจำ ณ วัดสำคัญๆ ซึ่งทางราชการกำหนดขึ้น มีหมายกำหนดการเสด็จพระราชดำเนินไว้อย่างเรียบร้อย ปัจจุบัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินไปทรงถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดต่างๆ ทั้งในกรุงเทพมหานครและส่วนภูมิภาค จำนวน ๑๖ วัด คือ

๑. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม กรุงเทพมหานคร
๒. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
๓. วัดสุทัศน์เทพวราราม กรุงเทพมหานคร
๔. วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
๕. วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม กรุงเทพมหานคร
๖. วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กรุงเทพมหานคร
๗. วัดราชประดิษฐ์สถิตมหาสีมาราม กรุงเทพมหานคร
๘. วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร
๙. วัดราชาธิวาส กรุงเทพมหานคร
๑๐. วัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร
๑๑. วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพมหานคร
๑๒. วัดราชโอรสาราม กรุงเทพมหานคร
๑๓. วัดพระปฐมเจดีย์ นครปฐม

๑๔. วัดสุวรรณดาราราม พระนครศรีอยุธยา

๑๕. วัดนิเวศน์ธรรมประวัติ พระนครศรีอยุธยา

๑๖. วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ พิษณุโลก

วัดหลวงทั้งหมดนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะเสด็จพระราชดำเนินไปถวายผ้าพระกฐินด้วยพระองค์เอง เพียงปีละ ๘ – ๙ วัดเท่านั้น นอกนั้น ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระบรมวงศานุวงศ์ หรือองคมนตรี หรือผู้ที่ทรงเห็นสมควรเป็นผู้แทนพระองค์ไปถวาย

กฐินที่กำหนดเป็นพระราชพิธีนี้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สำนักพระราชวังออกหมายกำหนดการเป็นประจำทุกปี จึงไม่มีการจองล่วงหน้า

กฐินต้น

กฐินดังกล่าวนี้เกิดขึ้นเพราะพระเจ้าแผ่นดินเสด็จพระราชดำเนินไปถวายผ้าพระกฐิน ณ วัดที่มิใช่วัดหลวง และมิได้เสด็จไปอย่างเป็นทางการหรืออย่างเป็นพระราชพิธี แต่เป็นการบำเพ็ญพระราชกุศลส่วนพระองค์อีกด้วย พลตรีหม่อมทวีวงศ์ถวัลยศักดิ์ (ม.ร.ว.เฉลิมลาภ ทวีวงศ์) ได้เล่าประวัติเรื่องการเกิดขึ้นของกฐินต้นนี้ไว้ว่า "กฐินส่วนพระองค์นี้ ในสมัยก่อนรัชกาลที่ ๕ จะเรียกว่าอย่างไรนั้นยังไม่พบหลักฐาน มาเรียกกันว่า กฐินต้น ในรัชกาลที่ ๕ ภายหลังที่ได้มีการเสด็จประพาสหัวเมืองต่างๆ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๗ การเสด็จประพาสครั้งนั้น โปรดให้จัดให้ง่ายกว่าการเสด็จประพาสเพื่อสำราญพระราชอิริยาบถอย่างสามัญคือ โปรดไม่ให้มีท้องตราสั่งหัวเมืองให้จัดทำที่ประทับแรม ณ ที่ใดๆ พอพระราชหฤทัยจะประทับที่ไหนก็ประทับที่นั่น บางคราวก็ทรงเรือเล็กหรือเสด็จรถไฟไปโดยมิให้ใครรู้ การเสด็จประพาสครั้งนั้นเรียกว่า **เสด็จประพาสต้น**"

เหตุที่เรียกว่าประพาสต้นก็เพราะเมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๔๔๗ เสด็จทรงเรือมาด ๔ แจว ประพาสในแม่น้ำอ้อม ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ซื้อเรือมาด ๔ แจว เพิ่มขึ้นอีกหนึ่งลำสำหรับแจวตามเรือพระที่นั่งเวลามีพระราชประสงค์ที่จะเสด็จพระราชดำเนินโดยมิให้ใครรู้จักพระองค์ เมื่อซื้อเรือมาดได้ดัง

พระราชประสงค์แล้วพระราชทานชื่อเรือลำนั้นว่า **เรือต้น** ในวันนั้นกว่าจะเสด็จพระราชดำเนินกลับถึงที่ประทับแรมที่เมืองราชบุรีเกือบ ๓ ทุ่มเพราะน้ำเชี่ยว ผู้คนในขบวนเสด็จเหนื่อยหอบตามกัน

ประพาสต้น จึงเป็นมูลเหตุให้เรียกการเสด็จประพาสอย่างในวันนี้ว่าประพาสต้น และยังเป็นมูลเหตุให้เรียกการเสด็จพระราชดำเนินถวายผ้าพระกฐินเป็นการส่วนพระองค์ว่า **พระกฐินต้น** เรียกแบบเรือนไทยที่ทรงสร้างสำหรับประทับอย่างชาวบ้านว่า **เรือนต้น** กันต่อมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ทรงดำเนินตามรอยพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเสด็จพระราชดำเนินไปทรงบำเพ็ญพระราชกุศลถวายผ้าพระกฐินต้นเป็นประจำทุกปี การจะเสด็จฯ ไปถวายผ้าพระกฐินต้นที่วัดใดมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

๑. เป็นวัดที่ยังไม่เคยเสด็จพระราชดำเนินถวายผ้าพระกฐินมาก่อน

๒. ประชาชนมีความเลื่อมใสในวัดนั้นมาก

๓. ประชาชนในท้องถิ่นนั้นไม่ค่อยมีโอกาสได้เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท เมื่อเสด็จพระราชดำเนินไปจะได้มีโอกาสเข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทอย่างใกล้ชิดด้วย

กฐินพระราชทาน

เป็นกฐินที่พระเจ้าแผ่นดินพระราชทานผ้าของหลวงแก่ผู้กราบบังคมทูลขอพระราชทานเพื่อไปถวายยังวัดหลวง นอกจากวัดสำคัญที่ทรงกำหนดไว้ว่าจะเสด็จพระราชดำเนินด้วยพระองค์เอง (๑๖ วัดดังที่กล่าวมาแล้ว) เหตุที่เกิดกฐินพระราชทานเพราะว่าปัจจุบันวัดหลวงมีจำนวนมาก จึงเปิดโอกาสให้กระทรวง ทบวง กรมต่างๆ ตลอดจนคณะบุคคลหรือบุคลากรที่สมควรรับพระราชทานผ้ากฐินไปถวายได้ และผู้ที่ได้รับพระราชทานจะเพิ่มไทยธรรมเป็นส่วนตัวโดยเสด็จพระราชกุศลด้วย ตามกำลังศรัทธาก็ได้ ปัจจุบันกระทรวง ทบวง กรม คณะบุคคลหรือบุคคลใดมีความประสงค์จะรับพระราชทานผ้ากฐินไปถวาย ณ วัดหลวงใด ก็ติดต่อไปยังกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการตามระเบียบ ซึ่งเท่ากับเป็นการจองกฐินไว้ก่อนนั่นเอง

กฐินราษฎร์

เป็นกฐินที่ประชาชนหรือราษฎรที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีกำลังศรัทธานำผ้ากฐินของตนเองไปทอดถวาย ณ วัดต่างๆ (เว้นไว้แต่วัดหลวงที่กล่าวมาแล้วในกฐินหลวง) การทอดกฐินของราษฎรตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันมีการเรียกชื่อแตกต่างกันออกไปตามลักษณะวิธีการทอดถึง ๔ รูปแบบคือ

กฐิน หรือ มหากฐิน

เป็นกฐินที่ราษฎรนำไปทอด ณ วัดใดวัดหนึ่ง ซึ่งตนมีศรัทธาเป็นการเฉพาะ กล่าวคือ ท่านผู้ใดมีศรัทธาจะทอดกฐิน ณ วัดใด ก็ให้ทำใบปวารณาจองกฐินติดใบบอกไว้ ณ เขตวัดนั้นๆ เมื่อถึงเวลากำหนดก็นำผ้ากฐิน บางครั้งเรียกว่าผ้าที่เป็นองค์กฐิน ซึ่งจะเป็นผืนเดียวก็ได้ หลายผืนก็ได้ เป็นผ้าขาวซึ่งยังมิได้ตัด ก็ตัดออกเป็นชิ้นๆ พอที่จะประกอบเข้าเป็นจีวรผืนใดผืนหนึ่งก็ได้ ทำเสร็จแล้วยังมิได้ย้อมหรือย้อมแล้วก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งจัดเป็นองค์กฐิน นำไปทอด ณ วัดที่ได้จองไว้นั้น นอกจากองค์กฐินแล้ว เจ้าภาพบางรายอาจศรัทธาถวายของอื่นๆ ไปพร้อมกับองค์กฐินเรียกว่า **บริวารกฐิน** ตามที่นิยมกันประกอบด้วยปัจจัย ๔ คือ

๑. เครื่องอาศัยของพระภิกษุสามเณร มี ไตร จีวร บริขารอื่นๆ ที่จำเป็น
๒. เครื่องใช้ประจำปี มี มุ้ง หมอน กลด เตียง ตั่ง โต๊ะ เก้าอี้ โอ่งน้ำ กระถาง กระทะ กระโถน เตา ภาชนะสำหรับใส่อาหารคาวหวาน
๓. เครื่องซ่อมเสนาสนะ มี มีด ขวาน สิ่ว เลื่อย ไม้กวาด จอบ เสียม
๔. เครื่องคิลานเภสัช มี ยารักษาโรค ยาสีฟัน แปรงสีฟัน อุปกรณ์ซักล้าง เป็นต้น

หรือ จะมีอย่างอื่นนอกจากที่กล่าวมานี้ก็ได้ ขอให้เป็นของที่สมควรแก่พระภิกษุ สามเณร จะใช้อุปโภคบริโภคเท่านั้น หากจะมีของที่ระลึกสำหรับแจกจ่ายแก่คนที่อยู่ในวัดหรือคนที่มาร่วมงานกฐินด้วยก็ได้ สุดแต่กำลังศรัทธาและอัธยาศัยไมตรีของเจ้าภาพ นอกจากนั้นยังมีธรรมเนียมที่เจ้าภาพผู้ทอดกฐินจะต้องมีผ้าห่มพระประธานอีกหนึ่งผืน เทียนสำหรับจุดในเวลาที่พระภิกษุสวดปาติโมกข์ ที่เรียกสั้นๆ ว่า **เทียนปาติโมกข์** จำนวน ๒๔ เล่ม และมีธงผ้าขาว

เขียนรูปจระเข้ หรือสัตว์น้ำอย่างอื่น เช่น ปลา นางเงือก สำหรับปักหน้าวัดที่อยู่ตามริมน้ำ เมื่อทอดกฐินเสร็จแล้ว (ถ้าเป็นวัดที่อยู่ไกลแม่น้ำให้มีธงผ้าขาวเขียนรูปตะขาบปักไว้หน้าวัดแทนรูปสัตว์น้ำ) การปักธงนี้เป็นเครื่องหมายให้ทราบว่าวัดนั้นๆ ได้รับกฐินแล้ว และอนุโมทนาร่วมกุศลด้วยได้

ธงจระเข้ ปัญหาที่ว่าเพราะเหตุไรจึงมีธงจระเข้ยกขึ้นในวัดที่ทอดกฐินแล้ว ยังไม่ปรากฏหลักฐาน และข้อวิจารณ์อันสมบูรณ์โดยมิต้องสงสัย เท่าที่รู้กันมี ๒ มติ คือ

๑. ในโบราณสมัย การจะเดินทางต้องอาศัยดาวช่วยประกอบเหมือนเช่นการยกทัพเคลื่อนขบวนในตอนจวนจะสว่าง จะต้องอาศัยดาวจระเข้นี้ เพราะดาวจระเข้นี้ขึ้นในจวนจะสว่าง การทอดกฐินมีภาระมาก บางทีต้องไปทอด ณ วัดซึ่งอยู่ไกลบ้าน ฉะนั้น การดูเวลาจึงต้องอาศัยดาว พอดาวจระเข้ขึ้น ก็เคลื่อนองค์กฐินไปสว่างเอาที่วัดพอดี และต่อมาก็คงมีผู้คิดทำธงในงานกฐิน ในชั้นต้น ก็คงทำธงทิวประดับประดาให้สวยงามทั้งที่องค์กฐิน ทั้งที่บริเวณวัดและภายหลัง คงหวั่นจะให้เป็นเครื่องหมายเนื่องด้วยการกฐิน ดังนั้น จึงคิดทำธงรูปจระเข้ เสมือนประกาศให้รู้ว่าทอดกฐินแล้ว

๒. อีกมติหนึ่งเล่าเป็นนิทานโบราณว่า ในการแห่กฐินในทางเรือของอุบาสกผู้หนึ่ง มีจระเข้ตัวหนึ่งอยากได้บุญจึงอุตส่าห์ว่ายตามเรือไปด้วย แต่ยังไม่ทันถึงวัดก็หมดกำลังว่ายตามต่อไปอีกไม่ไหว จึงร้องบอกอุบาสกว่า “เหนื่อยนักแล้ว ไม่สามารถจะว่ายตามไปร่วมกองการกุศล วานท่านเมตตาช่วยเขียนรูปข้าพเจ้า เพื่อเป็นสักขีพยานว่าได้ไปร่วมการกุศลด้วยเถิด” อุบาสกผู้นั้นจึงได้เขียนรูปจระเข้ยกเป็นธงขึ้นในวัดเป็นปฐม และสืบเนื่องมาจนบัดนี้

นอกจากนี้แล้วยังมีประเพณีนิยมอีกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวกับเวลาของการทอดกฐิน ถ้าเป็นเวลาเช้าจะมีการทำบุญถวายอาหารเพลแด่พระภิกษุ สามเณรในวัดด้วย

กฐินที่ราษฎรเป็นเจ้าภาพนำองค์กฐินและบริวารกฐินไปทอดยังวัดต่างๆ นี้เรียกว่า **กฐิน** หรือ **มหากฐิน** เหตุที่เรียกว่ามหากฐินอาจเป็นเพราะจะให้เห็นความแตกต่างจากกฐินอีกชนิดหนึ่งคือ จุลกฐิน ก็ได้

จุลกฐิน หรือ กฐินแล่น

เป็นกฐินที่ต้องอาศัยความร่วมมือของคนหมู่มาก ต้องเร่งรีบทำให้เสร็จ เลยเรียกว่า **กฐินแล่น** (ความหมายคือเร่งรีบ ฟ้าว ต้องแล่น (วิ่ง) จึงจะเสร็จทันกาล) เจ้าภาพผู้ที่จะคิดทำจุลกฐินเพื่อทอดถวาย ณ วัดใดวัดหนึ่งจะต้องมีบารมีมีพวกพ้องคอยช่วยเหลือ เพราะต้องเริ่มจากการนำฝ้ายที่แก่ใช้ได้แล้วแต่ยังอยู่ในฝัก มีปริมาณมากพอที่จะทำเป็นจีวรผืนใดผืนหนึ่งได้แล้ว ทำพิธีสมมติว่าฝ้ายจำนวนนั้นได้มีการหว่านแตกงอก ออกต้น เติบโต ผลิดอก ออกฝักแก่สุก แล้วเก็บมาอิ้วเอาเมล็ดออก ดีดเป็นผง ทำเป็นเส้นด้าย เบียออกเป็นไจ กรอออกเป็นเข็ด แล้วฆ่าด้วยน้ำข้าว ตากให้แห้ง ใส่กงปั่นเส้นหลอด ใส่กระสวยเครือแล้วทอเป็นแผ่นผ้าตามขนาดที่ต้องการนำไปทอดเป็นผ้ากฐิน เมื่อพระสงฆ์รับผ้านั้นแล้ว มอบแก่พระภิกษุผู้เป็นองค์ครอง ซึ่งพระภิกษุองค์ครองจะจัดการต่อไปตามพระวินัยหลังจากนั้นผู้ทอดต้องช่วยทำต่อ คือ นำผ้านั้นมาขยำ ทุบ ซัก แล้วไปตากให้แห้ง นำมาตัดเป็นจีวรผืนใดผืนหนึ่ง แล้วเย็บย้อม ตากแห้ง พับ ทับรีดเสร็จเรียบร้อยนำไปถวายพระภิกษุองค์ครองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ท่านทำพินทุอธิษฐาน เสร็จการพินทุอธิษฐานแล้วจะมีการประชุมสงฆ์ แจ้งให้ทราบ พระภิกษุสงฆ์ทั้งหมดจะอนุโมทนาเป็นเสร็จพิธีจุลกฐิน

แต่อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ผู้ทอดกฐินไม่มีกำลังมาก พอจะตัดวิธีการในตอนต้นๆ ออกเสียก็ได้ โดยเริ่มตั้งแต่การนำเอาผ้าขาวผืนใหญ่มากะประมาณให้พอที่จะตัดเป็นจีวรผืนใด ผืนหนึ่งแล้วนำไปทอด เมื่อพระภิกษุสงฆ์ท่านนำไปดำเนินการตามพระวินัยแล้ว ก็ช่วยทำต่อจากท่าน คือ ซัก กะ ตัด เย็บ ย้อมให้เสร็จ แล้วนำกลับไปถวายพระภิกษุองค์ครองเพื่อพินทุอธิษฐานต่อไปเหมือนวิธีทำที่กล่าวมาแล้วในการทำจุลกฐินเต็มรูปแบบ ส่วนบริวารของจุลกฐิน ผ้าห่มพระประธาน และเทียนปาติโมกข์ ตลอดจนธงจระเข้ ตะขาบ ก็คงเป็นเช่นที่กล่าวมาในเรื่องของกฐินหรือมหากฐินนั่นเอง

กฐินสามัคคี

เป็นกฐินที่มีเจ้าภาพหลายคนร่วมกัน จะบริจาคมากน้อยอย่างไรไม่กำหนด เพื่อไม่ให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินการก็มักจะตั้งคณะทำงานขึ้นมาคณะหนึ่งเป็นผู้ดำเนินการ ตั้งแต่มีหนังสือบอกบุญไปยังผู้อื่น เมื่อได้ปัจจัยมาก็นำมาจัดหาผ้าอันเป็นองค์กฐินรวมทั้งบริวารต่างๆ เมื่อมีปัจจัยเหลือก็นำถวายวัดเพื่อช่วยเป็นค่าใช้จ่ายในการบูรณปฏิสังขรณ์ กุฏิ โบสถ์ เจดีย์ เป็นต้น กฐินสามัคคีนี้มักจะนำไปทอดยังวัดที่กำลังมีการก่อสร้างหรือปฏิสังขรณ์ เพื่อเป็นการสมทบทุนให้สิ่งอันพึงประสงค์ของวัดให้สำเร็จเสร็จสิ้นไปโดยเร็ว เรื่องของกฐินสามัคคีเป็นที่นิยมแพร่หลายกันมาก เพราะนอกจากจะถือกันว่าเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว ยังเป็นการช่วยทำนุบำรุงวัด ตลอดจนเป็นการสร้างความสมานสามัคคีของชุมชนให้มีความรักมั่นกลมเกลียวอันเนื่องมาจากอานิสงส์ของกฐินสามัคคีนั่นเอง

กฐินตกค้าง

กฐินประเภทนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **กฐินตก กฐินโจร** ศาสตราจารย์พระยาอนุมานราชธนได้กล่าวถึงเหตุผลที่เกิดกฐินชนิดนี้ ตลอดจนชื่อเรียกที่ต่างกันออกไปว่า (จากเรื่องเทศกาลออกพรรษา) "...แต่ที่ทำกันเช่นนี้ ทำกันอยู่ในท้องถิ่นที่มีวัดตกค้างไม่มีใครทอดก็ได้ จึงมักมีผู้ศรัทธาไปสืบเสาะหาวัดอย่างนี้เพื่อทอดกฐินตามปกติในวันใกล้ๆ จะสิ้นหน้าทอดกฐินหรือในวันสุดท้ายของกาลกฐิน (คือวันก่อนวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๒) การทอดกฐินอย่างนี้เรียกว่า **กฐินตกค้าง** หรือเรียกว่า กฐินตก บางถิ่นก็เรียก กฐินโจร เพราะกิริยาอาการที่ไปทอดอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว จู่ๆ ก็ไปทอด ไม่บอกกล่าวเล่าสิบล่วงหน้าให้วัดรู้ เพื่อเตรียมตัวกันได้พร้อมและเรียบร้อย การทอดกฐินตกถือว่าได้บุญอานิสงส์แรงกว่าทอดกฐินตามธรรมดา บางคนเตรียมข้าวของไปทอดกฐินหลายๆ วัด แต่ได้ทอดน้อยวัด เครื่องไทยธรรมที่ตระเตรียมเอาไปทอดยังมีเหลืออยู่ หรือบางวัดทอดไม่ได้ (อาจเป็นที่ไม่ครบองค์สงฆ์) ก็เอาเครื่องไทยธรรมเหล่านั้นจัดทำเป็นผ้าป่า เรียกกันว่า ผ้าป่าแถมกฐิน กฐินประเภทนี้ เรื่ององค์กฐิน บริวารกฐิน ยังคงเป็นเช่นเดียวกับกฐินอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว ส่วนข้อแตกต่างที่ชัดเจนคือ ไม่มี

การจองวัดล่วงหน้า การทอดก็ทอดได้เฉพาะวัดที่ยังไม่มีใครทอด และเจ้าภาพเดียวอาจจะทอดหลายวัดก็ได้ ตลอดจนสามารถนำเอาของไทยธรรมที่เหลือทำเป็นการบุญชนิดหนึ่งที่เรียกว่า **ผ้าป่าแถมกฐิน** ได้อีก

การแก้ปัญหาเรื่องกฐินตกค้าง

ในกรณีที่วัดใดวัดหนึ่งไม่มีผู้จองกฐิน หรือที่เรียกว่ากฐินตกค้างนั้น ถ้าเข้าใจความมุ่งหมายของการทอดกฐินแล้วแก้ปัญหาได้ง่าย เพราะคนส่วนใหญ่เข้าใจผิดคิดว่าการทอดกฐินนั้นต้องใช้จ่ายสิ้นเปลืองมาก ถ้าไม่มีกำลังทรัพย์พอก็ไม่ค่อยกล้าแสดงความจำนงจองกฐิน ความจริงการทอดกฐินนั้นมีเพียงผ้าผืนเดียว ซึ่งอาจตัดเย็บย้อมเป็นผ้านุ่ง หรือผ้าห่มซ้อนอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรืออาจถวายผ้าสำเร็จรูปผืนใดผืนหนึ่งก็ได้ นับเป็นการทอดกฐินแล้ว ที่เราสิ้นเปลืองกันมากนั้นเป็นการไปเพิ่มโน่นเพิ่มนี่ขึ้นมากันตามกำลังศรัทธา เพื่อให้มีองค์ประกอบสวยงาม โดยเฉพาะมหรสพครบครันต่างๆ ที่สร้างความครึกครื้นนั้นไม่ได้มีบัญญัติไว้แต่อย่างใด ซึ่งไม่ใช่สิ่งจำเป็นใดๆ เลย เพราะฉะนั้นถ้ามีปัญหาเรื่องวัดใดวัดหนึ่งไม่มีใครจองกฐิน ใครก็ได้ที่มีศรัทธาและทุนไม่มากไปซื้อผ้าสำเร็จรูปผืนใดผืนหนึ่งมาถวายก็ เรียกว่า ทอดกฐิน แล้ว หรือในกรณีที่บางวัดมีประเพณีให้ตัดเย็บ ย้อมให้เสร็จในวันนั้นก็ซื้อผ้าขาวผืนเดียวมาถวายก็จัดเป็นการทอดกฐินที่สมบูรณ์ตามพระวินัย เป็นอันแก้ปัญหาเรื่องกฐินตกค้างอย่างง่ายๆ เพียงเท่านี้

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับกฐิน

เมื่องานบุญกฐินเป็นงานมหากุศลที่พุทธศาสนิกชนเลื่อมใสศรัทธา การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดงานบุญประเพณีนี้ต้องทำให้ถูกพระธรรมวินัยจึงจะได้อานิสงส์ ข้อปฏิบัติที่น่าสนใจมีดังนี้

จองกฐิน ก็คือการแจ้งล่วงหน้าให้ทางวัดและประชาชนได้ทราบว่าวัดนั้นๆ มีผู้ศรัทธาทอดกฐินกันเป็นจำนวนมาก ถ้าไม่จองไว้ก่อนอาจไม่มีโอกาส จึงเกิดเป็นธรรมเนียมขึ้นว่าจะทอดกฐินต้องจองล่วงหน้า เพื่อให้มีโอกาสและเพื่อไม่ให้เกิดการทอดซ้ำ วัดหนึ่งวัดปีหนึ่งทอดกฐินได้ครั้งเดียว และในเวลาจำกัดคือหลังจากออกพรรษาแล้วเพียงเดือนเดียวดังได้กล่าวมาแล้ว แต่อย่างไรก็ตามกฐินหลวงไม่มีการจองล่วงหน้า เว้นแต่กฐินพระราชทาน ผู้ประสงค์จะขอรับพระราชทานกฐินไปทอดต้องจองล่วงหน้า โดยแจ้งไปยังกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการดังกล่าวมาแล้ว

ตัวอย่างใบจองกฐิน

ข้าพเจ้าชื่อ .... บ้านเลขที่ .... ตำบล ....
อำเภอ .... จังหวัด ....
มีศรัทธาปรารถนาจะทอดกฐินแก่พระสงฆ์วัดนี้ มีองค์กฐิน ....
มีบริวารกฐิน .... กำหนดวัน .... เดือน ....
ปี .... เวลา ....

ขอเชิญท่านทั้งหลายมาร่วมกุศลด้วยกัน หากท่านผู้ใดมีศรัทธามากกว่ากำหนดขอผู้นั้นจงได้โอกาสเพื่อทอดเถิด ข้าพเจ้ายินดีอนุโมทนาร่วมกุศลด้วย

ถ้าหากว่ามีผู้ศรัทธามากกว่าจะนำกฐินมาทอด ณ วัดเดียวกัน ก็ต้องทำใบจองดังกล่าวมานี้มาปิดไว้ที่วัดในที่เปิดเผย เช่น ศาลาการเปรียญ เป็นต้น และเป็นธรรมเนียมที่ถือกันว่า การที่มีผู้มาจองทับเช่นนี้ไม่เป็นการเสียมารยาทแต่อย่างใด แต่ถือเป็นเรื่องสนุกสนานในการทำบุญกุศลอย่างหนึ่ง ในภายหลังไม่นิยมจองทับกันแล้ว ถ้ามีศรัทธาวัดเดียวกันก็มักจะรวมกันซึ่งเรียกว่า กฐินสามัคคี ในการทอดกฐินสามัคคีนี้ ผู้ทอดอาจเชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาให้มาร่วมกันทำบุญ โดยแจกใบบอกบุญหรือเรียกว่า **ฎีกา** ก็ได้

การทอดกฐิน เมื่อได้ตระเตรียมพร้อมแล้ว ถึงกำหนดก็นำผ้ากฐินกับบริวารไปยังวัดที่จองไว้ การนำไปนั้นจะไปเงียบๆ หรือจะแห่แหนกันไปก็ได้เมื่อไปถึงแล้ว พักอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งที่สะดวก เช่น ที่ศาลา ท่าน้ำ ศาลาโรงธรรม โรงอุโบสถ หรือที่ใดที่หนึ่งซึ่งทางวัดจัดไว้ เมื่อพระสงฆ์พร้อมแล้วก่อนถวายกฐิน อาราธนาศีล รับศีล เมื่อรับแล้ว ทายกประกาศให้รู้พร้อมกัน หัวหน้าผู้ทอดกฐินหันหน้าไปทางพระพุทธรูป ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วหันหน้ามาทางพระสงฆ์ กล่าวถวายเป็นภาษาบาลี ภาษาไทย หรือทั้งสองภาษาก็ได้ ว่าคนเดียวหรือว่านำแล้วคนทั้งหลายว่าตามพร้อมกันก็ได้ การกล่าวคำถวายจะกล่าวเป็นคำๆ หรือจะกล่าวรวมกันเป็นวรรคๆ แล้วแต่ความสะดวกของผู้กล่าวนำและผู้กล่าวตาม คำถวายมีดังนี้

คำถวายภาษาบาลี แบบที่ ๑

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ หน)

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

ทุติยัมปิ อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

ตะติยัมปิ อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้ากฐินกับบริวารนี้ แก่พระสงฆ์

แม้คำรบสอง ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้ากฐินกับบริวารนี้ แก่พระสงฆ์

แม้คำรบสาม ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้ากฐินกับบริวารนี้ แก่พระสงฆ์

คำถวายภาษาบาลี แบบที่ ๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ หน)

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

ทุติยัมปิ อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

ตะติยัมปิ อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

สาธุ โร ภันเต อิมัง สะปริวารา กะฐินะทุสสัง ปฏิคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้ากฐินกับบริวารนี้ แก่พระสงฆ์

แม้คำรบสอง ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้ากฐิน กับบริวารนี้ แก่พระสงฆ์

แม้คำรบสาม ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้ากฐิน กับบริวารนี้ แก่พระสงฆ์

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับ ซึ่งผ้ากฐินทั้งบริวารนี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญฯ

คำถวายภาษาบาลี แบบที่ ๓

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ หน)

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณ ชะยามะ

สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง ปะฏิคคันหาตุ ปะฏิคคเหตะวา จะ อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง อัตถะระตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินกับบริวารนี้ ครั้นรับแล้วจงกรานกฐินด้วยผ้าผืนนี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญฯ

เมื่อจบคำถวายแล้ว พระสงฆ์รับสาธุพร้อมกัน องค์กฐินพร้อมทั้งบริวารนั้นถ้าปรารถนาถวายเป็นของสงฆ์ทั้งหมดก็ไม่ต้องประเคน ถ้าปรารถนาจะประเคนก็อย่าประเคนสมภาร หรือองค์ที่รู้ว่าจะต้องครอง ให้ประเคนองค์อื่นองค์ที่เหมาะสมก็คือองค์รองลงมา เฉพาะองค์กฐินนั้นไม่จำเป็นต้องประเคนส่วนบริวารนั้น ถ้าจำนงถวายแก่ภิกษุสามเณรในวัดนั้นส่วนเฉพาะ ก็ช่วยกันถวายโดยทั่วกัน เมื่อประเคนเสร็จแล้วจะกลับเพียงนั้นก็ได้ แต่ถ้ายังไม่กลับจะรอจนพระสงฆ์อปโลกน์ และมอบผ้ากฐินเสร็จแล้วก็ได้ ถ้าผ้ากฐินนั้นต้องทำต่อไปอีกเช่น ต้องซัก กะ ตัด เย็บย้อม จะอยู่ช่วยพระก็ได้ จึงมีธรรมเนียมอยู่ว่าประเคนเฉพาะองค์กฐินแก่พระรูปใดรูปหนึ่งเท่านั้น แล้วรออยู่เมื่อพระสงฆ์ทำพิธีเบื้องต้นของท่านเสร็จจึงประเคนบริวารกฐินใน ภายหลังพระสงฆ์อนุโมทนาผู้ถวายทั้งหมดตั้งใจฟังคำอนุโมทนา และขณะนั้น เจ้าภาพกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล เพียงเท่านั้นก็เสร็จพิธีถวายกฐินสำหรับทายกผู้มีศรัทธา ต่อจากนั้นเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์จะได้ดำเนินการในเรื่องกรานกฐินต่อไป

วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร เป็นวัดโบราณมีอายุกว่า ๖๐๐ ปี ไม่ปรากฏชื่อว่าใครเป็นผู้สร้าง มีเพียงบันทึก ได้สันนิษฐานว่า พระเจ้าอู่ทอง (พระรามาธิบดีที่ ๑) ได้ทรงปฏิสังขรณ์ วัดนี้เดิมเรียกสั้นๆ ว่า **"วัดเขมา"** หรือ **"เข็นมา"** สร้างขึ้นก่อนสมัยกรุงศรีอยุธยา แต่ถูกทิ้งร้างไปนานจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชกาลที่ ๒ กรมสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์บรมราชินี มีพระราชศรัทธาทรงปฏิสังขรณ์เป็นอันมาก เรียบร้อยแล้วบำเพ็ญพระกุศลให้ฉลองสมโภช เมื่อปีชวด (พ.ศ. ๒๓๗๑) และขนานนามว่า **"วัดเขมา"** ต่อมารัชกาลที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงบูรณะปฏิสังขรณ์อีกครั้ง ตรงกับวันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๐๖ ได้เสด็จฉลองโดยเติมสร้อยว่า **"ภิรตาราม"** แล้วพระราชทานนามว่า **"วัดเขมาภิรตาราม"**

วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชั้นวรวิหาร ตั้งอยู่เลขที่ ๗๔ หมู่ที่ ๘ ถนนพิบูลสงคราม ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี อยู่ริมฝั่งซ้ายของแม่น้ำเจ้าพระยา มีเนื้อที่ ๒๖ ไร่ ห่างจากศาลากลางจังหวัดเดิมไปทางใต้ประมาณ ๒ กิโลเมตร

บริเวณวัดและสถานที่ใกล้เคียง

ทิศตะวันออก	จรดโรงเรียนสตรีนนทบุรี
ทิศเหนือ	จรดโรงเรียนกลาโหมอุทิศ และโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม ถึงถนนพิบูลสงคราม
ทิศตะวันตก	จรดแม่น้ำเจ้าพระยาด้านทิศตะวันออก
ทิศใต้	จรดวัดพลับพลา เลียบไปตามคูคั่นรอบวัด

ปูชนียวัตถุที่สำคัญของวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

พระอุโบสถ วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

กรมสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์บรมราชินี ในรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ มีพระราชศรัทธาทรงโปรดเกล้าฯ ให้ปฏิสังขรณ์พระอุโบสถวัดเขมา และทรงรับสั่งให้ช่างเข้าในกรมขุดรากฐานพระอุโบสถขยายออกไปให้กว้างและถมพื้นพระอุโบสถให้สูงขึ้น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยและกรมพระราชวังบวรฯ รับสั่งให้ก่อพระประธานองค์ใหม่สวมพระพุทธรูปองค์เก่าแล้วบูรณะพระพุทธรูปทั้งหมด แล้วทรงโปรดให้ก่อกำแพงรอบพระอุโบสถและศาลาการเปรียญ ฝากระดานด้านหน้าพระอุโบสถ จนสำเร็จเรียบร้อย

ต่อมาปีกุน ตรีศก ศักราช ๑๒๑๓ (พ.ศ.๒๓๙๔) รัชกาลที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงรับสั่งให้ปฏิสังขรณ์วัดเขมาครั้งใหญ่ทั้งพระอาราม โดยให้ขุดคูรอบวัด ทรงสร้างพระอสีติมหาสาวกล้อมพระประธานรูปศิลปะจิตรกรรมฝาผนังภายในพระอุโบสถ

พระมหาเจดีย์

รัชกาลที่ ๔ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างเมื่อ ๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๓๙๗ อยู่ด้านหลังพระอุโบสถ โดยถ่ายแบบศิลปะจากกรุงศรีอยุธยา ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ๓ องค์ ต้นไม้เงิน ต้นไม้ทอง พระมหาเจดีย์สูง ๓๐ เมตร แล้วโปรดเกล้าให้มีการจัดงานฉลองในวันพุธ ขึ้น ๔ ค่ำ เดือนยี่ (พ.ศ. ๒๔๐๖) ต่อมา

ได้รับความเสียหายจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ ส่วนยอดพระมหาเจดีย์ได้หักลงมาถึงปล่องไฉน เมื่อซ่อมเสร็จเมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (ชื่น นพวงศ์) ทรงดำริจัดให้มีการสมโภชเป็นงานนมัสการพระบรมสารีริกธาตุเป็นประจำทุกปีก่อนวันมาฆะบูชา จะจัดงานก่อนวันมาฆะบูชาสักกี่วันก็ได้ แต่จะสิ้นสุดในวันมาฆะบูชา

พระตำหนักแดง

รัชกาลที่ ๔ ทรงให้ย้ายมาเพื่อเป็นอนุสรณ์สมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์บรมราชินี ในรัชกาลที่ ๒ ตำหนักแดง เดิมเป็นที่ประทับของสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์ (พระราชมารดา) ถูกรื้อย้ายมา ๓ ครั้ง ครั้งแรกย้ายไปพระราชวังเดิม ครั้งสองย้ายไปถวายวัดโมฬีโลก ครั้งสามย้ายมาเป็นกุฏิเจ้าอาวาสวัดเขมาภิรตาราม ลักษณะเป็นเรือนไม้สักทั้งหลังแบบเรือนฝากระดาน มีอายุมากกว่า ๑๖๐ ปี ปัจจุบันกรมศิลปากรได้บูรณะ มีขนาดเท่าเดิมยกใต้ถุนสูง ระหว่างวันที่ ๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๐ ถึงวันที่ ๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ใช้บริเวณใต้ถุนพระตำหนักเป็นที่ตักบาตรทุกวันธรรมสวนะ

พระที่นั่งมูลมณเฑียร

รัชกาลที่ ๕ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าฯ ให้รื้อพระที่นั่งมูลมณเฑียรจากพระบรมมหาราชวัง (เดิมเป็นตำหนักไม้) ย้ายมาปลูกเป็นตึกไว้ ณ วัดเขมาภิรตาราม ทรงพระราชอุทิศเป็นที่เรียนชั้นเด็กโตจนถึงปี พ.ศ. ๒๔๙๗ ต่อมาใช้เป็นห้องสมุดประชาชน เมื่อห้องสมุดประชาชนย้ายไปอยู่ที่หลังพิพิธภัณฑ์จังหวัดนนทบุรี พระตำหนักจึงใช้เป็นห้องสมุดและห้องเรียนของโรงเรียนกลาโหมอุทิศ

ศาลาการเปรียญ

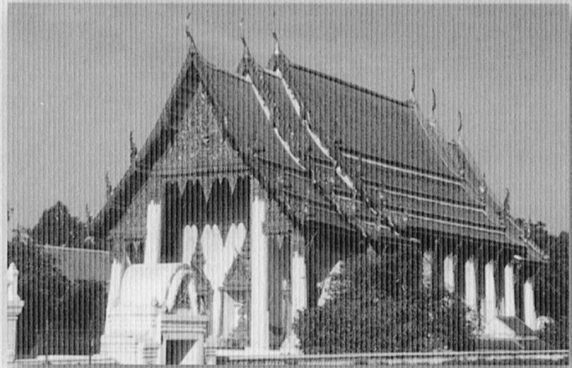
เดิมกรมสมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์บรมราชินี ทรงให้สร้างขึ้นในปีพุทธศักราช ๒๓๗๑ เป็นฝากระดานอยู่ด้านหน้าพระอุโบสถ ครั้นมาถึงรัชสมัย

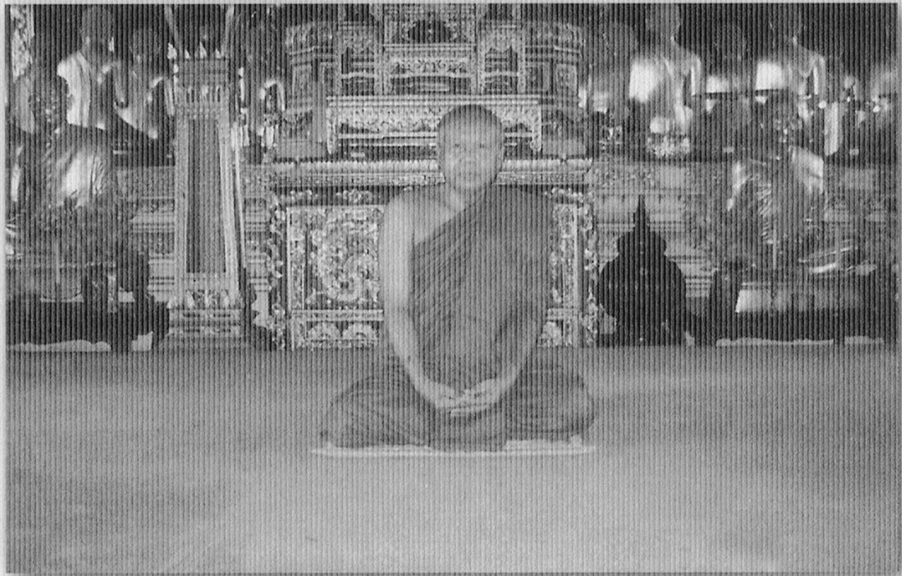
พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้รื้อแล้วสร้างใหม่แบบตึกโบราณไว้ด้านขวาหน้าพระอุโบสถ

การก่อสร้างและปฏิสังขรณ์

มีการก่อสร้างและปฏิสังขรณ์เป็นระยะๆ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๘ จนถึงปัจจุบัน อาทิเช่น

- **พ.ศ. ๒๔๗๘** สร้างศาลาเฉลยอนุสรณ์ ๑ หลัง
- **พ.ศ. ๒๔๘๑** สร้างโรงเรียนวัดเขมา (ซื้อที่ดินเพิ่มด้านทิศเหนือเพื่อขยายโรงเรียน ปัจจุบันเป็น ๒ โรงเรียนคือ โรงเรียนกลาโหมอุทิศ สอนชั้นเด็กเล็ก อนุบาล-ป.๖ ขึ้นกับ สปช. โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม สอนชั้นเด็กโต ม.๑-๖ ขึ้นกับกรมสามัญศึกษา)
- **พ.ศ. ๒๔๘๒** ย้ายศาลาเล็กข้างพระตำหนักแดงมาปลูกในพื้นที่ให้เรียงเข้าแถวกับกุฏิหลังอื่นๆ
- **พ.ศ. ๒๔๙๕** บูรณะพระมหาเจดีย์ ลานพระเจดีย์ กำแพงแก้วรอบพระอุโบสถ พระวิหารเล็ก ๒ หลัง **ศาลาดิน** หน้าพระอุโบสถ ๒ หลัง **พระที่นั่งมูลมณเฑียร** ถนนพื้นลานหน้าพระอุโบสถ
- **พ.ศ. ๒๔๙๖** ซ่อมแซมศาลาการเปรียญ
- **พ.ศ. ๒๔๙๗** ดัดแปลงพระที่นั่งมูลมณเฑียรเป็นหอสมุดประชาชน
- **พ.ศ. ๒๕๐๕** รื้อหอระฆังเก่าที่หน้าพระอุโบสถนอกกำแพงด้านซ้ายซึ่งชำรุดแล้วสร้างใหม่ที่ริมสระเต่าข้างพระตำหนักแดง
- **พ.ศ. ๒๕๐๙** รื้อกุฏิไม้สัก เปลี่ยนแปลงปลูกใหม่เป็นกุฏิทรงไทยชั้นเดียว และซ่อมสร้างถนนหลายสายในบริเวณวัด
- **พ.ศ. ๒๕๑๑** บูรณะกุฏิไม้สักทรงไทย เปลี่ยนใหม่เป็นชั้นเดียวยกใต้ถุนสูง
- **พ.ศ. ๒๕๔๐** บูรณะพระตำหนักแดง ยกใต้ถุนสูง ซ่อมภาพเขียนในพระอุโบสถ





พระราชปฏิภาณโกศล
เจ้าอาวาสวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

ประวัติเจ้าอาวาส
วัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร

พระราชปฏิภาณโกศล (ละเอียด ผลพูน) เกิดเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๔๘๖ ที่บ้านศาลาชั้น ตำบลกำแพงเซา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

การบรรพชา

พ.ศ. ๒๕๐๒ บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดท่าโพธิ์ ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช สอบได้นักธรรมชั้นเอก

การอุปสมบท

พ.ศ. ๒๕๐๖ อุปสมบทเป็นพระภิกษุ สามารถจำพระปาฏิโมกข์ได้

การศึกษาพระปริยัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๐๙ ได้เดินทางเข้ากรุงเทพฯ เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรมต่อที่วัดราชาธิวาสวรวิหาร ตำบลวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ สอบได้เปรียญธรรม ๕ ประโยค

หน้าที่การทำงาน – งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๒๖ ได้เป็นพระผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง และได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอกที่พระครูวิจิตรธรรมคุณ

พ.ศ. ๒๕๒๘ ได้ย้ายมาอยู่วัดเขมาภิรตาราม เป็นอาจารย์สอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม และแผนกบาลี

พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นพิเศษ ในนามเดิม

พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะที่พระสุเมธีธรรมภาณ

พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้เป็นพระอุปัชฌาย์ และเจ้าอาวาสวัดเขมาภิรตาราม ราชวรวิหาร รูปที่ ๑๐

พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่พระราชครูปฏิภาณโกศล

“ธรรมะ” คือ คุณากร

โดย พระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ)

อภัยทาน
การยุติผลกรรมข้ามภพข้ามชาติ

ทุกชีวิตล้วนมีภัย ภัยของชีวิตอาจเกิดขึ้นได้ทุกเสี้ยววินาที ภัยที่เกิดจากภายนอก ไม่ร้ายแรง เท่ากับภัยภายใน ภัยที่ผู้อื่นสร้างขึ้น บางคนทำผิดแล้วกลับมานั่งเสียใจในภายหลังก็บ่อย ภัยทั้งหลายล้วนเป็นยาพิษที่ปลิดชีวิตจิตใจเราได้ทั้งสิ้น

มนุษย์อื่นทำลายเรา ก็ทำได้เพียงขณะหนึ่ง แต่จิตที่ตั้งไว้ผิดจะทำลายเราข้ามภพชาติ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงสอนเรื่อง “อภัยทาน” คือการยกโทษ แสดงอโหสิกรรมต่อกัน

ไทยเรามีประเพณีอย่างหนึ่งคือ เมื่อจุดธูปขอขมาศพ ก็จะขออโหสิกรรมต่อกัน คือ อย่าได้มีเวรต่อกันในภพหน้า ให้ทุกอย่างจบลงที่ภพชาตินี้ แม้ศัตรูคู่อาฆาตก็ต้องอโหสิกรรมต่อกัน

บางครั้ง พิธีสำคัญในชีวิต เรามักจะไปขอพรผู้ใหญ่ และกล่าวว่ากรรมใดที่เราได้ล่วงเกิน ขอให้ท่านยกโทษให้คือสิ่งที่เราทำเป็นอโหสิกรรม ทำให้ใจเราว่างเพียงพอเพื่อรองรับความดีที่กำลังจะเกิดขึ้นใหม่ เช่น พิธีบวช เป็นต้น

การแสดงอภัยทาน เป็นการชำระใจ แม้จะดูพูดง่าย แต่ก็ทำได้ยาก หากไม่ฝึกทำจนเป็นปกติ เพื่อให้เข้าใจง่ายและอยากทำให้ได้ ขอให้เรามาพิจารณาเหตุผลถึงความต่อเนื่อง ของผลกรรมที่มีผลข้ามภพ ข้ามชาติว่าให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใด และยังเป็นผลที่เราหนีไม่ได้ อีกด้วย

เราต้องถามตนเองก่อนว่า เราต้องการยุติการเผล็ดผลของกรรมกับคนๆ นั้นเพียงภพนี้ หรือต้องการจะพบเขา จะเจอเขาอีกในชาติต่อๆ ไป เราต้องการจะยุติปัญหาเหล่านี้เพียงภพชาตินี้ หรือต้องการลากยาวไปถึงภาพชาติข้างหน้า เรามีสิทธิเสรีในตัวเราที่จะหยุดหรือสร้างเหตุต่อไปอีก

บางคน รักมาก หลงมาก เพราะเขาดีมาก ก็ปรารถนาให้พบกันทุกภพทุกชาติ บางคนก็อธิษฐานไม่ขอร่วมเดินทาง แต่ก็ไม่ยกโทษ ในที่สุดผลของการไม่ยกโทษ คือไม่ยอมให้อภัย ก็เหมือนการผูกสิ่งที่เราไม่ชอบไว้ที่เอวตนเองตลอดเวลา

การให้อภัย จะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่างๆ ได้ เหมือนคนล้างแก้วน้ำสะอาด ทำให้เหมาะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่ เหมือนการโยนของที่เราไม่ชอบทิ้งเสีย โดยไม่ต้องเสียดาย

การให้อภัยคือการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ อภัยทานนั้นเวลาจะให้ไม่ต้องไปขอใคร ไม่เหมือนใครมาขอเงินเรา เราต้องควักกระเป๋าให้ แต่ให้อภัยเราไม่ต้องหาจากไหน และไม่รู้สึกว่าเป็นการสูญเสีย

ขอให้เราภูมิใจเถิด เมื่อมีใครมาขอโทษ เมื่อมีใครให้อภัยเรา หรือเมื่อสำนึกได้ว่าเราได้ทำอะไรผิดพลาดไปก็ขอโทษกัน การขอโทษหรือการให้อภัยมิใช่การเสียหน้าหรือเสียรู้ มิใช่การได้เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างใด หากแต่เป็นการชำระใจให้สะอาด เหมือนภาชนะสกปรก ก็ชำระล้างให้สะอาด ใครจะคิดอย่างไรมิใช่ประเด็น แต่สำหรับเราผู้แสดงออกว่าเราให้อภัยในเรื่องนี้ต่อบุคคลผู้นี้แล้ว นั่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสิ่งนั้นจะถูกบรรจุลงไปในเครื่องคอมพิวเตอร์ คือจิตของเราทันที

การผูกอาฆาต ความพยาบาท ความอิจฉา โกรธ เกลียด ความคิดแก้แค้น ทิฐิมานะ เป็นต้น เป็นเสมือนเชื้อไวรัส อภัยทาน คือเครื่องมือแอนตี้ไวรัส ส่วนจิตของเราเหมือนคอมพิวเตอร์

ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ อาจจะดูเหมือนยาว แต่มีใครบอกได้ว่าเราจะอยู่ได้ปลอดภัยถึงวันไหน เราต้องการความทรงจำที่เลวร้าย หรือต้องการความทรงจำที่ดีในชีวิต

เราต้องการนั่งนอนอย่างมีความสุข มีชีวิตอยู่ด้วยความอิ่มเอิบ หรือต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยการถอนหายใจ ด้วยความทุกข์และกังวลใจ สิ่งเหล่านี้กำหนดได้ที่ตัวเราเอง กำหนดวิธีคิดให้ถูกต้อง

ความคิดเป็นสิ่งที่ทรงพลังมาก สุขหรือทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่วิธีคิด คิดเป็นก็พ้นทุกข์ คิดไม่เป็น แม้แต่เรื่องมิใช่เรื่อง ก็อาจเกิดเรื่องได้ ขอให้เรามาคิดดูว่าในชีวิตของเราคนหนึ่ง อย่างเก่งก็อยู่ได้ ๗๕ ปี เกินนี้ไปถือเป็นกำไรชีวิต ทำไมเราจะเสียเวลามาครุ่นคิดเรื่องไร้สาระ ทำไมเราจะต้องเสียเวลามาทำเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์

การยอมกันเสียบ้าง ก็เป็นความสุขได้ไม่ยาก เราอาจคิดว่าการให้อภัยบ่อยๆ แก่คนบางคนเขาอาจจะไม่ปรับตัว ยังก่อเหตุอยู่เสมอๆ งานก็ไม่สำเร็จ ยังเหลวไหลอยู่เหมือนเดิม นั่นอาจเป็นเหตุผลในการทำงาน

แต่สำหรับเหตุผลของใจนั่น **เมื่อให้อภัยใจ เราก็เบา** การยกโทษอาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ติดใจ ไม่เอาเรื่อง แล้วจะทำให้เขากำเริบ ส่วนเราเสียเปรียบ ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูง คือ **"อภัยทาน"** อันเป็น **"ทานบารมี"** ที่สูงส่ง **การยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติ**

ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เวลาเราโกรธ เกลียดพยาบาทใคร สีหน้าของเราจะเปลี่ยนไป เลือดในร่างกายจะผิดระบบ เช่น เวลาโกรธจัด จิตที่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ร้ายก็มีลักษณะเดียวกัน คือความรุ่มร้อนไม่พอใจ ทำอะไรก็กังวลเป็นทุกข์ แต่พอยกโทษให้ก็จะรู้สึกทันทีว่า ยิ้มได้ จิตเบาสบาย ที่เปรียบกันว่าเหมือนยกภูเขาออกจากอก รู้สึกจิตเป็นอิสระทันทีเพราะหมดห่วง หมดทุกข์ หมดสนิมที่จะกัดกร่อนจิตใจ

วิธีคิด มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของคน เรามักได้ยินเสมอๆ ว่า แพ้หรือชนะ อยู่ที่กำลังใจ แท้จริงแล้ว คำว่า **"กำลังใจ" ก็คือวิธีคิดนั่นเอง** พลังที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ คือการที่ใจมีกำลัง

มนุษย์เราจึงต้องสร้างกำลังใจให้แก่กันและกัน กำลังใจเป็นสิ่งที่ให้ไม่รู้จักหมด ยิ่งเราให้คนอื่นได้มากเท่าไร กำลังใจก็จะยิ่งเกิดขึ้นแก่เรามากเท่านั้น เหมือนวิชาความรู้ ยิ่งให้ยิ่งพอกพูน ยิ่งหวงไว้เฉพาะตัวก็ยิ่งหดหาย

การให้อภัย อาจจะพูดง่ายแต่ทำยาก แม้จะเป็นเรื่องยากเพราะใจไม่อยากทำ แต่ก็สามารถทำได้เมื่อเราฝืนใจทำ และจะเป็นความสุขใจในภายหลังเมื่อครวญคำนึงถึง

ยิ่งไปกว่านั้น บางคนต้องทุกข์เพราะคนใกล้ตัว ทุกข์เพราะคนที่เรารัก ที่เป็นตัวชีวิตของเราเอง เช่น มีลูกเกเร ทำให้พ่อแม่เสียใจ ผลาญทรัพย์ ไม่อยู่ในโอวาท เป็นลูกอกตัญญู ทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูล พ่อแม่คิดถึงลูกทีไร ก็มีแต่เรื่องร้อนใจตลอดเวลา

บางครั้ง ศัตรูยอมอธิษฐานจิตแห่งความพยาบาท ให้มาเกิดเป็นลูกของเรา เป็นหลานของเรา เป็นญาติของเรา เป็นผู้ใต้บังคับบัญชาเราก็มี เพื่อเขาจะได้ทำลายน้ำใจ ชื่อเสียง วงศ์สกุลของเราให้ถึงที่สุด นั่นเป็นเพราะเราไม่ได้อโหสิกรรมต่อเขา หรือไม่ได้แสดงอภัยทานต่อเขาจากชาติที่แล้วๆ มานั่นเอง

เราจะเห็นว่าบางครอบครัว ญาติพี่น้องจ้องทะเลาะกันเหมือนเป็นข้าศึกศัตรูกันมาหลายภพหลายชาติ บางทีต้องฆ่ากันเป็นทอดๆ ถามว่าสิ่งเหล่านี้คืออะไร ปัญญาธรรมดาของมนุษย์อย่างพวกเราพอจะทำความเข้าใจได้หรือไม่ กฎหมายที่มีอยู่สามารถคลี่คลายปมปัญหาได้ไหม คำตอบคือยาก! เพราะนี่เป็นเรื่องของเศษกรรมที่ยังมิได้รับ **"อโหสิ"** ระหว่างเราและเขา

บางครั้ง เราเห็นเรื่องราวในชีวิตจริง หรือแม้แต่ที่ปรากฏเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์ หากเรามองย้อนคิดให้ดีสักนิด นิ่งคิดให้ละเอียดลึกซึ้งสักหน่อย เราก็จะเข้าใจได้ว่าการไม่ให้อภัยกันนั้น มีผลร้ายข้ามภพข้ามชาติได้ถึงเพียงนั้นเชียวหรือ

สิ่งที่มนุษย์เรารักมากที่สุด คือ พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก แต่ทำไมบางทีเมื่อแต่งงาน กันแล้ว สามีสามารถฆ่าภรรยาได้ หรือภรรยาก็สามารถฆ่าสามีทิ้งได้อย่างง่ายดาย หรือแม้แต่ลูกที่ฆ่าพ่อแม่ได้นั่นเป็นเพราะอะไร ไม่มีสิ่งใดที่จะอธิบายได้ดีเท่ากับบอกว่า นั่นคือผลกรรมที่เกิดจากการไม่ยอมให้อภัยกันในอดีตชาติ และส่งผลมาถึงภพนี้ จึงต้องมาแก้แค้น ชำระโทษกัน

บางคนทั้งที่เราไม่รู้จักกันมาก่อน แต่พอเห็นหน้าก็รู้สึกไม่ชอบทันทีเลย จะพูด จะคุย จะทำอะไรดูขวางหูขวางตาเป็นที่น่ารำคาญ เป็นที่ไม่ชอบใจของเราไปหมด แม้แต่ความรู้สึกที่เขามีต่อเราก็เช่นเดียวกัน นั่นเป็นเพราะอดีตเราไม่ยอมให้อภัยกัน

มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเล่าให้ข้าพเจ้าฟัง เป็นเรื่องที่มีอุทาหรณ์และคตินำคิดมาก เกี่ยวกับเรื่องของคนที่ไม่ยอมให้อภัยใคร และเป็นคนผูกโกรธ ผูกเกลียด ผูกอาฆาตพยาบาท มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูคู่ต่อสู้ตลอดเวลา ท่านเล่าว่า เขาอธิษฐานขอไปเกิดเป็นลูกของศัตรู เพื่อจะได้ทำร้ายจิตใจอย่างใกล้ชิดและแนบเนียนที่สุด จะได้เผาผลาญคนนั้นให้ถึงที่สุด ให้ทุกข์ที่สุด ให้สาละวนอยู่กับเรื่องทุกข์ตลอดเวลา เขาจะเป็นลูกเกเรที่ผลาญทรัพย์ทำลายวงศ์สกุล นำความทุกข์เดือดร้อนเข้าบ้านทุกวัน กระทั่งวันหนึ่งเขาก็ตายไปพร้อมกับจิตใจที่ขุ่นมัวและผูกอาฆาต

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเป็นหลักใจความว่า คนที่ตายขณะจิตเศร้าหมองย่อมไปสู่อบาย แม้คนพวกนี้จะไม่เชื่อเรื่องอบาย เรื่องนรกที่เป็นภพภูมิ แต่เขาก็ปฏิเสธ

สิ่งที่น่าคิดก็คือ ข้าพเจ้าทราบจากนักปราชญ์บัณฑิตโบราณท่านพูดเอาไว้ว่าการที่เราโกรธใคร เราไม่ให้อภัยเขา หรือเราไม่ขออโหสิกรรม ความโกรธนั้นจะเป็นกรรมหนักติดตัว คือติดใจเราไปยาวนานข้ามภพ ข้ามชาติ แปลว่าไม่ว่าเราจะไปเกิดภพใดชาติใด กรรมนั้นก็จะตามไปไม่สิ้นสุด

ยิ่งไปกว่านั้นการที่กรรมส่งผลข้ามภพข้ามชาตินั้น เป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวยิ่งนัก เพราะเราไม่สามารถจะรู้ได้ว่า เราได้ทำอะไรกับใครไว้บ้างในครั้งอดีต แล้วถ้าคนที่เราผูกโกรธ จองเวรเป็นผู้มีศีลธรรมสูงกว่าเรา เราจะพึงได้รับทุกข์รับโทษหนักหนาสาหัสเพียงใด ดังเช่นเรื่อง “เสริววาณิชชาดก” ปฐมเหตุที่พระเทวทัตจองเวรพระพุทธเจ้าเป็นอุทาหรณ์

ฉะนั้น ถ้าไม่ต้องการเสวยวิบากกรรมอันเลวร้ายข้ามภพข้ามชาติ ท่านต้องหัดให้อภัยแก่คนทุกคน แก่สัตว์ทุกชนิด ให้อภัยแม้ศัตรูที่คิดจะทำร้ายหมายปองชีวิตเรา อภัยต่อทุกอย่างที่เขาทำไม่ดีกับเรา ให้ทุกอย่างเป็นอโหสิกรรมทั้งหมด เพื่อเราจะได้ไม่ต้องมีปัญหาในอนาคต

การที่เราไม่ยอมให้อภัย เหมือนเราไม่ยอมล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายเรา แม้เราจะไปที่ไหนสวมใส่เสื้อผ้าชิ้นใด งามเพียงไร ร่างกายของเราก็ยังคงสกปรก และตามไปทุกหนทุกแห่ง ความงามของเรือนร่างที่ประดับด้วยเครื่องเพชร ด้วยเสื้อผ้า ก็ไม่อาจทำให้ร่างกายสะอาดได้ การให้อภัยเปรียบเหมือนการอาบน้ำชำระร่างกาย

ข้อนี้ เปรียบเสมือนเมื่อเราไม่ให้อภัยใคร ใจเราย่อมดิ่งอยู่กับคนนั้น และตัวเขาก็จะถูกผูกไว้กับความรู้สึกของเรา เหมือนความสกปรกของร่างกายที่ตามเราไปตลอดเวลา เพราะเราไม่ยอมชำระล้างให้สะอาด

ท่านทั้งหลายอาจลืมคิดไปว่า ลูกหลานที่เกิดมาแล้วผลาญทรัพย์ ทำลายชื่อเสียง ทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อนนอนทุกข์นั่น แท้จริงก็คือศัตรูในชาติที่แล้วที่เรามิได้อโหสิกรรมให้เขา เราไม่ได้ยกโทษให้เขา คือเราไม่ได้แก้ปมที่เคยผูกไว้ให้หลุดออกไป กรรมระหว่างเรากับเขาจึงติดตามกันมาเผล็ดผลถึงวันนี้

บางทีคนที่เขาโกรธเรา หากเราโกรธตอบ ก็จะเป็นการตอบรับกระแสกัน เหมือนการโทรศัพท์ ถ้าอีกฝ่ายไม่เปิดรับโทรศัพท์ ฝ่ายที่โทรถึงก็หมดสิทธิ์จะคุยกับเราเพราะกระแสไม่สามารถส่งถึงกันได้

การตอบรับซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นความดี เป็นความรัก ความอบอุ่นก็ดีไป แต่ถ้าเป็นความเกลียด ความโกรธ สิ่งที่จะตามมาคือ การการรับรู้และเก็บอารมณ์ทั้งโกรธและเกลียดนั้นไว้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย

เมื่อรู้แล้วก็ควรสละอารมณ์นั้นด้วยตัวเราเองก่อนเพื่อป้องกันจิตเรามิให้เป็นทุกข์เพราะคนนั้นเป็นเหตุ เราอาจคิดเสมือนหนึ่งไม่ได้มีเขาอยู่ในโลกนี้เลยก็ได้ การให้อภัยเขา คือคิดถึงเขาในฐานะเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ไม่สมควรจะไปยึดเป็นรักเป็นชัง ก็เมื่อแม้แต่รัก ท่านยังสอนให้เราละทิ้ง มิให้ยึดติด แล้วทำไมเราจะยังมองเห็นโกรธ เป็นสิ่งที่จะต้องยึดมั่นอยู่ได้

คนบางคนเกิดมามักถูกใส่ร้ายตลอดเวลา ไม่ว่าจะหันไปทำอะไร จะมีแต่คนคอยจ้อง จับผิด คิดร้าย นินทาลับหลังให้ต้องเสียใจอยู่เสมอ บางคน คิดทำอะไรขึ้นมา พอจะสมหวังก็กลับมีอันต้องเป็นไปให้ผิดหวัง พลาดหวังอยู่บ่อยๆ เราก็คิดว่าเป็นเรื่องของโชควาสนาไป แต่ความจริงคือเรื่องอดีตกรรมที่เราไม่ยอมแก้ไข ทั้งๆ ที่แก้ไขได้

การที่เราเห็นสิ่งผิดปกติในชีวิตเราบางครั้ง เช่น มีแต่เรื่องให้เกิดทุกข์ มีแต่คนทำให้ใจขุ่นมัว มีลูกไม่ดี มีหลานไม่สมประสงค์ ทำให้เราต้องเก็บมาคิดเสมอ ขอให้เราถือว่านี่คือ เศษเสี้ยวแห่งผลกรรมที่ติดอยู่ในความคิดตั้งแต่อดีตชาติ ซึ่งบัดนี้เผล็ดผลงอกงามออกมาอยู่ใกล้ตัวเราที่สุด และพึงทราบว่าคนที่

ทำให้เราทุกข์ใจที่สุดคือ คนที่เรารักที่สุด คือผู้อยู่ใกล้เราที่สุด

ฉะนั้น ทุกครั้งที่เราเห็นเหตุการณ์แปลกประหลาดเกิดขึ้นกับชีวิตใครหรือแม้แต่เกิดกับเราเอง และเราเองไม่สามารถจะวิเคราะห์ได้ด้วยปัญญาธรรมดา ขอให้ลองมองผ่านกฎเกณฑ์แห่งกรรมดูบ้าง ก็จะช่วยให้จิตใจของเราโปร่งเบาขึ้นมาได้

ความทุกข์ส่วนใหญ่ มักเกิดจากการไม่ยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ความทุกข์ของมนุษย์ส่วนมากมักเกิดจากการต้องเปลี่ยนแปลง แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนได้ หรือไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง แต่กลับเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น

การคิดถึงกฎแห่งกรรม หาใช่การคิดแบบทอดธุระ หรือโยนบาป โดยไม่คิดจะแก้ปัญหาไม่ การคิดเรื่องกฎแห่งกรรมเป็นหลักการสำคัญข้อหนึ่งในการแก้ปัญหาทางใจ ตามหลักพระพุทธศาสนา หลักกรรมเป็นกฎเกณฑ์ที่ให้ผลได้แยบยลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สิ่งหนึ่งที่ควรพิจารณาคือ เรื่องผลกรรมที่เกิดขึ้นจากกรรมในอดีต ที่เราไม่ได้ทำให้เป็น **"อโหสิกรรม"** คือไม่ยอมให้อภัยในภพชาติที่แล้วและวันนี้สิ่งที่เกิดกับเราจึงเป็นสิ่งสมควร สมเหตุสมผล

วิธีแก้คือ เราต้องยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดกับตัวเรานั้นให้ได้ ปัญหาบางอย่างที่แก้ไม่ตก ที่สลัดไม่ออก ที่ไม่มีทางจะหลบลี้หนีได้ เป็นสิ่งที่เราต้องแบกรับด้วยชีวิต เราต้องพิจารณาความจริงย้อนหลัง และยอมรับเหตุการณ์นั้นเสีย หากคิดได้เช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจเราเยือกเย็นและอ่อนโยนลงได้

ถามว่าการให้อภัยในความผิดพลาดของคนๆ หนึ่งเป็นสิ่งที่ทำยากหรือง่าย คำตอบคือทำง่าย หากเราฝึกหัดทำเป็นประจำ ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรกับเรา ขอให้เราฝึกให้อภัยทุกวัน ทำเหมือนที่เราแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ ขอให้เราทำทุกครั้ง ทำเหมือนกรวดน้ำหลังทำบุญ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้สรรพสัตว์น้อยใหญ่ เมื่อเราสร้าง **"อภัยทาน"** ให้เป็นลักษณะนิสัยตลอดเวลาได้แล้ว เราจะรู้สึกว่าการให้อภัยแก่ใครนั้นเป็นเรื่องง่ายดาย เป็นเรื่องธรรมดาๆ คือทำได้โดยไม่ต้องฝืนใจทำ

ขอให้เราทราบไว้ว่า เมื่อเราหัดสร้าง "อภัยทาน" เป็นปกติแล้ว เศษกรรมต่างๆ แทนที่จะติดตามเราไปข้ามภพข้ามชาติก็จะถูกสลัดออก คือตามไปไม่ได้ เป็นอโหสิกรรม หากแต่ยังคงเป็นเพียงกิริยาที่แสดงออก เพราะเราให้อภัยแล้ว เมื่อเราทำจิตให้อภัยแล้ว ใครๆ ที่ผูกอาฆาตพยาบาทเราไว้ แรงพยาบาทของเขา ก็จะหมดโอกาสติดตามเรา เพราะกรรมนั้นหมดแรงส่งเนื่องจากเราได้ **"อโหสิ"** เสียแล้ว

แผ่เมตตาให้ศัตรู

เจ้ากรรมนายเวร คือสัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร เราชอบกินหมู เจ้ากรรมนายเวรของเราคือหมู เราชอบกินไก่ เจ้ากรรมนายเวรของเราคือไก่ เราชอบกินเป็ด เจ้ากรรมนายเวรของเราคือเป็ด แม้กุ้ง หอย ปู ปลา ที่เรากินมาตั้งแต่เกิดกระทั่งถึงวันนี้ นับครั้งไม่ถ้วนว่า กี่ร้อยกี่พันชีวิต ก็คือเจ้ากรรมนายเวรของเราทั้งสิ้น เนื้อหนังมังสาของเรา อวัยวะทุกส่วนล้วนแล้วแต่มีหุ้นส่วนของชีวิตสัตว์น้อยใหญ่ทั้งสิ้น บางครั้งเราคิดว่าเป็นของเราคนเดียว ไม่เคยแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเข้าไป ทุกวันๆ ทั้งๆ ที่เขาสละชีวิตของเขาเพื่อต่อชีวิตเราให้ยืนยาวออกไป

เขาก็รู้สึกน้อยใจที่ถูกเพิกเฉย ความน้อยใจของเขาบางครั้งทำให้เราเกิดโรคร้าย เช่น มะเร็ง เป็นต้นได้ บางทีก็ป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ หมอหาเหตุไม่พบ แต่พอแผ่เมตตากลับหาย เรื่องเช่นนี้มีตัวอย่างให้เห็นมากมาย

ทุกครั้งที่เราไหว้พระสวดมนต์ ขอให้เราแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร การแผ่เมตตาให้เขา แท้จริงก็คือแผ่ให้ตัวเรานั่นเอง การให้เขาคือการให้เรา เพราะเขาอยู่กับเรา เขาคือร่างกายของเรา เขาสละชีวิตเลือดเนื้อมาเป็นพลังงานชีวิตเรา แม้ขณะที่เราอ่านหนังสือหรือทำอะไรอยู่ ก็มีพลังงานของเขาคอยสนับสนุนเราทุกส่วน

การแผ่เมตตาทำได้ง่าย เพียงแต่ให้นึกถึงเขาเสมอๆ คิดถึงความดีของเขาที่ส่งเสริมให้เรามีชีวิตอยู่ได้ถึงวันนี้ หลับตาน้อมจิตอธิษฐาน ขออย่าให้เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ให้มีความปลอดภัยในชีวิต

การแผ่เมตตา ถือเป็นการแสดงความขอบคุณต่อหลายชีวิตที่ถูกปรุงเป็นอาหารอร่อยวางบนโต๊ะอาหารรอคอยเราร่วมวงขบเคี้ยว ดูเหมือนเราไม่ค่อยคิดกันในเรื่องนี้ หากแต่มองเห็นทุกอย่างบนโต๊ะเป็นความอร่อย ทั้งๆ ที่ความจริงเรากำลังกินศพหมู ศพวัว ศพไก่ ศพเป็ด ศพกุ้ง ศพปู ศพปลา คิดดูเถิดคล้อยหลังจากเราอิ่มเพียงชั่วโมงเดียว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา หูฉลามที่เรากินเข้าไปก็ถูกย่อยเป็นพลังงาน ส่วนกากอาหารก็เน่าเหม็นเป็นอันตราย กระทั่งเราต้องขับถ่ายออกมาทุกวันๆ

เราอาจคิดไม่ถึงว่าเรากำลังกินสัตว์อื่น ชีวิตเราถูกเลี้ยงด้วยชีวิตของสัตว์อื่น การกิน คือการต่ออายุ วันหนึ่งเราต่ออายุ ๓ เวลา แต่ละเวลาเราต้องประหารชีวิตสัตว์อื่นหลายสิบชีวิต ขนาดใหญ่บ้าง ขนาดเล็กบ้าง บางทีไข่ในท้องปลาที่เรากิน หากเขาได้เกิดมาเป็นตัวก็คงเป็นปลาจำนวนมหาศาล แต่เราเคี้ยวกินเป็นกับข้าวเพียงคำเดียว

การแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหารจึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแสดงความขอบคุณ และให้อภัยต่อกันและกัน ให้เขามีความรู้สึกว่า เขามีส่วนร่วมในชีวิตของเรา เหมือนเรายินดีต้อนรับแขกที่เดินเข้ามาพักในบ้านเรา แขกก็จะรู้สึกอบอุ่นเพราะการต้อนรับที่ดีของเจ้าบ้าน

ต่อมา ก็มาถึงการแผ่เมตตาถึงคนที่เรารักและคนที่เรารู้สึกว่าเขาเป็นศัตรูกับเรา คือเรารู้สึกเกลียดชังเหลือเกิน ไม่อยากพูดด้วย ไม่อยากร่วมงาน ไม่อยากเกี่ยวข้อง ไม่อยากเห็นหน้า

โดยธรรมชาติของมนุษย์ ยิ่งเกลียดกลับยิ่งได้อยู่ใกล้ ยิ่งโกรธก็ยิ่งถูกแกล้ง เขาทำอะไรลงไป ดูเหมือนจะขัดใจขวางหูขวางตาไปหมด เพราะเราตั้งใจไว้ผิดเสียแล้ว เพียงแต่เห็นก็เป็นทุกข์ เขาทำปากขมุบขมิบอยู่ไกลไม่ได้ยินเสียง เรายังคิดว่าเขากำลังด่าเราได้

เราเป็นทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะจินตนาการเป็นความผิดของเราเอง มิใช่ความผิดของเขา บางทีเขาอาจแกล้งให้เราเป็นทุกข์ เพราะรู้ว่าให้ยาพิษแล้วเรายินดีรับมาดื่ม เป็นความผิดของเราเอง เรากำลังจุดไฟภายในเผาเราเองต่างหาก

เป็นเรื่องที่น่าคิดว่า มนุษย์เราชอบมองหาผิด ชอบจับเอาความผิด เค้าหาความผิดของคนอื่น ส่วนความผิดของตนกลับกลบเกลื่อน ไม่ค่อยจับให้ถูก เมื่อจับผิด เขาจึงพลาดความดีตลอดเวลา อะไรที่เป็นขยะจึงขนเข้ามากองในใจทั้งหมด สุดท้ายหัวใจของเขาก็กลายเป็นกองขยะที่เน่าเหม็น มิใช่หิ้งบูชาที่งดงามอย่างที่คิดอีกต่อไป

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ได้ ปรับวิธีดำรงชีวิตเสียใหม่ ไม่ให้ใจเป็นถังขยะ แต่ให้ใจเป็นหิ้งบูชาพระที่งดงามทุกวัน ด้วยการมองหาดีของคนให้พบ มองบวก คิดบวก พูดบวก เพราะการทำอะไรเป็นบวก จะทำให้ได้กำไรและใจสบาย

ส่วนการมองลบ คิดลบ พูดในทางลบ นอกจากตัวเองเกิดทุกข์แล้ว ยังทำให้ผู้อยู่รอบตัวเราเป็นทุกข์ตามไปด้วย เราควรหลีกเลี่ยงคนที่คิดในทางลบ เพราะทำให้ชีวิตเราติดลบไปด้วย

การแผ่เมตตาให้คนที่เรารักทำได้ง่าย เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เราชอบใคร เราก็อยากไปหาคนนั้น เรารักใครมากก็อยากยกให้เขาหมด มีอะไรก็ให้หมดได้โดยไม่รู้สึกเสียดาย แม้บางครั้ง เขาไม่อยากได้ เรายังอุตส่าห์ยัดเยียดให้เลยถ้าพอใจ ภูมิใจ พอเขาไม่รับก็อาจเสียใจลึก หาว่าไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่ยินดีต้อนรับ จากรักก็พาลจะกลายเป็นร้ายไป

คนที่เราเกลียดชัง เรื่องจะแบ่งใจให้ไม่มีอยู่แล้ว เรื่องง่ายก็มักเป็นเรื่องยากเสมอ จึงจำเป็นต้องหาวิธีแผ่เมตตาที่แยบคาย

โดยธรรมชาติมนุษย์ เกลียดชังใคร แม้แต่เงาเราก็ไม่อยากเห็น มีอะไรก็ไม่อยากให้ เราไม่ต้องการมีส่วนเกี่ยวข้องกับคนๆ นั้น ต้องการเดินคนละเส้นทาง ห่างได้ยิ่งดี แต่เขาลืมคิดไปว่ายิ่งเดินหนีก็ยิ่งถูกวิ่งตาม ตามขนาดข้ามภพข้ามชาติ

จะมีใครคิดบ้างว่า ศัตรูบางคน ตั้งความปรารถนา ขอไปเกิดเป็นลูกของเราก็มี เพื่อจะได้เผาผลาญจิตใจของเราให้ถึงที่สุด เช่น ลูกบางคนเกิดมา เพื่อผลาญทรัพย์สินสมบัติของพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เกิดทุกข์ สอนไม่ได้ บอกไม่ฟัง ทำให้พ่อแม่นอนเป็นทุกข์ บางคนพ่อแม่ถึงขนาดตัดขาดจากความเป็นพ่อแม่ลูกกัน

แต่ช่างน่าแปลกเหลือเกินที่คนเรา ชังใครมักจะต้องได้เกี่ยวข้องกับคนนั้น ไม่อยากเห็นหน้าใคร ก็มักจะได้เห็นเขาอยู่บ่อยๆ ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ถึงขนาดบางคนต้องมาอยู่เป็นคู่ชีวิตก็มี

อะไรทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ พลังงานความคิดที่เราไม่ยอมปลดปล่อยอารมณ์ออกไปนั่นเองเป็นเหตุ สังเกตดูให้ดีจะเห็นว่าเราคิดเกลียดเมื่อใด ก็เท่ากับเราทาสีลงบนผ้าที่สีกำลังจะเลือนหายไป เราคิดโกรธเมื่อใดเท่ากับเราตอกย้ำให้เกิดความคมชัดทางความรู้สึกขึ้นมาอีกเท่านั้น เป็นการเติมมโนกรรม วจีกรรม กายกรรมที่มีต่อคนๆ นั้นให้คงเหลืออยู่ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่ใกล้จะเลือนหายไปแล้ว

คนเราชอบพูดถึงคนที่เราเกลียด เมื่อพูดบ่อยๆ อารมณ์นั้นก็จะฝังแน่นในใจ แม้ไม่ปรารถนาจะเก็บความไม่ดีของคนนั้นไว้ หารู้ไม่ว่า นั่นคือการนำขยะที่เน่าเหม็นมาใส่ใจ

ขอให้สังเกตดูให้ดี เรื่องนิดเดียวสามารถบานปลายได้ด้วยคำพูดเพียงคำเดียว บางทีเราพูดนิดเดียว แต่คนฟังนำไปขยายต่ออีกเป็นสิบ พูด ๒ ครั้ง ก็นำไปขยายต่ออีกนับไม่ถ้วน ความเกลียดชัง อาจเริ่มต้นจากจุดนิดเดียว แต่กลายเป็นเชื้อไวรัสมากมาย เพราะคำพูดของเรา เพราะปากของเราเอง เพราะเห็นแก่ความสนุกปาก การปรับทุกข์ในบางครั้ง ก็ไม่ต่างอะไรกับการเติมเชื้อเพลิงความทุกข์ให้ตัวเอง เติมเชื้อแห่งความอาฆาตพยาบาทลงไปในจิตใจเราเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องหาวิธีแผ่เมตตาให้ถูกต้อง คือแผ่ให้ถึงศัตรูให้ได้ เพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและเราหมดไป

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราแผ่เมตตาด้วยการใช้คำว่า

“สัพเพ สัตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง”

คำนี้มีนัยที่สำคัญมากนั่นคือทรงสอนให้เราแผ่เมตตาให้ถึงศัตรูได้โดยไม่รู้สึกติดขัด เพราะให้คิดว่าคนทุกคนเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตที่มาเยือนโลก ชาติชั้นวรรณะ เขาสมมติเรียกให้เกิดบนแผ่นดินไทยก็เรียกคนไทย หากเกิดที่จีนก็เรียกคนจีน เกิดญี่ปุ่น ก็เรียกว่าคนญี่ปุ่น

แต่ความเป็นคนเป็นสัตว์เท่ากัน มีความเสมอกันในการได้ชีวิต จริงๆ แล้ว เราอยู่ในโลกนี้ได้ไม่นานก็ต้องจากโลกนี้ไป การมาเกิดจึงไม่ต่างจากการมาเที่ยว เมื่อวีซ่าหมดอายุก็ต้องรีบกลับ ถ้าเราคิดกว้างๆ ได้อย่างนี้ คือคิดว่าทุกคนเป็นเพียงสรรพสัตว์เท่านั้น ไม่ได้คิดว่าเป็นศัตรูใจของเราก็จะรู้สึกสบายขึ้น เบาโปร่ง หายใจโล่งเราก็เริ่มจะแผ่เมตตาได้

ธรรมดามนุษย์เรา เวลาแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก พลังจิตจะถูกดึงออกไปอย่างแรก เหมือนเทน้ำลงไปในที่ลุ่ม น้ำจะไหลลงไปที่ลุ่มอย่างรวดเร็ว ส่วนการส่งกระแสจิตแผ่เมตตาไปให้คนที่เราเกลียดชัง เหมือนเทน้ำให้ไหลไปที่ดอน ย่อมเป็นไปไม่ได้

อารมณ์ที่ส่งไปถึงคนที่เราเกลียด จึงมักจะติดขัด เพราะพลังจิตไม่ยอมเดินทาง เนื่องจากมีความคิดว่าจะแผ่เมตตาให้ศัตรูทำไม ในเมื่อเขาทำเราเจ็บ เมื่อคิดเพียงเท่านี้ คนที่เป็นศัตรูก็ยังคงเป็นศัตรูอยู่ต่อไป และอาจเพิ่มความเป็นศัตรูมากขึ้นทุกครั้งที่แผ่เมตตาให้คนที่เรารัก เราชอบ

เหมือนมีเด็กสองคนยืนอยู่ต่อหน้าเรา คนหนึ่งเรารักมาก อีกคนเราไม่รักเลย เวลายื่นของให้เด็ก เรายื่นให้เฉพาะเด็กที่เรารัก ไม่ยื่นให้คนที่เราชัง เด็กก็รู้สึกต่างกัน ทุกครั้งที่เรายื่นของให้เด็กที่เรารัก ก็จะเพิ่มความเกลียดชังในใจของเด็กอีกคน การอิ่มท้องครั้งที่สองของเด็กคนหนึ่ง ย่อมหมายถึงความหิวทวีคูณของเด็กอีกคน

วิธีแผ่เมตตา ท่านจึงสอนไม่ให้คิดว่าเป็นคนที่เรารักหรือชัง หากแต่ให้คิดว่าเป็นสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อน ร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายร่วมโลกเดียวกัน ทุกชีวิตเป็นเพียงธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เท่านั้น การคิดเช่นนี้ เป็นการปรับอารมณ์ให้สมดุลกันก่อน ปรับให้ถึงธาตุเดิมของชีวิต ยกเชื้อชาติศาสนาวัฒนธรรมเผ่าพันธุ์ออกไปก่อน เพื่อไม่ให้เกิดความสุดโต่งในรักหรือเกลียด เหมือนกับการปรับพื้นดินไม่ให้สูงหรือต่ำ แต่ปรับให้พื้นทุกตารางนิ้วได้ระดับเดียวกันหมดเสียก่อน แล้วจึงเทน้ำลงไป น้ำที่เทลงไปก็จะกระจายไปทุกพื้นที่ได้ง่าย ที่ดอนก็ไม่มี ที่ลุ่มก็ไม่เกิดขึ้น การแผ่เมตตาก็เช่นเดียวกัน

การแผ่เมตตาให้คนที่เราเกลียดทำได้ยาก ต้องใช้พลังจิตสูง แต่ถ้าทำได้แล้ว ก็สบายใจไปตลอดชีวิต อาจจะยากเพียงครั้งแรกครั้งเดียว ครั้งต่อไปก็ง่าย หากเราได้ทำจนเคยชิน ทุกอย่างก็ถือเป็นปกติ ไม่มีอุปสรรคขัดข้อง และความรู้สึกเป็นศัตรูหรือโกรธก็จะหายไปจากใจเรา

ในที่สุด คนที่เคยเป็นศัตรูเราก็จะกลับกลายเป็นมิตรไม่ช้าก็เร็ว การก่อเวรข้ามภพข้ามชาติกันก็จะหมดไป ทุกชีวิตก็จะปลอดจากภัยเวรในสังสารวัฏ เกิดภพใด ชาติใด ก็จะพบแต่คนดี มีครอบครัวดี มีลูกดี มีรูปสมบัติ มีสติปัญญาดี เพราะทุกอย่างเริ่มต้นที่ "ทำใจดี" ให้ได้นับแต่วันนี้

จึงขอเชิญชวนท่านทั้งหลายมาฝึกปฏิบัติ "อภัยทาน" และ "อโหสิกรรม" ตั้งแต่บัดนี้กันเถิด เพื่อยุติสนิมในใจ คือความอาฆาต พยาบาท เพื่อยุติแรงส่งของกรรมที่ตามไปเผล็ดผลอันเผ็ดร้อนข้ามภพข้ามชาติต่อๆ ไป อีกหลายชาตินั้นเสีย

พึงหลับตาให้ใจสงบครู่หนึ่งก่อน แล้วตั้งใจกล่าวคำแผ่เมตตาเบาๆ พร้อมกับน้อมจิตตามคำที่กล่าวนั้น ดังนี้

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ	จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เทอญฯ

พุทธวิธี
คลายเครียด

"ความเครียดเป็นเสมือนไฟสุมขอน คือ กรุ่นลึกภายใน
ความเครียดเกิดจากการเก็บสะสมอารมณ์ร้าย
อารมณ์ร้อนทีละนิดๆ บางครั้งอาจไม่รู้สึกตัว
ความเครียดเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย
ตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ กระทั่งวัยชรา
ความเครียดทำลายทั้งร่างกายและจิตใจ เยียวยาได้
เพราะความเครียด เกิดจากอารมณ์ และอารมณ์เกิดจากความคิด"

จะเยียวยาความเครียด ต้องกลับไปดูอารมณ์ อันเป็นอาหารของความคิด โรคภัยไข้เจ็บทางกาย เกิดจากสิ่งที่เรากินเข้าไป กินสิ่งใดก็จะได้รับผลจากสิ่งนั้น กินสิ่งดีมีประโยชน์ ร่างกายก็แข็งแรง ดื่มกินของมึนเมาให้โทษ ร่างกายก็เมา และเกิดโทษทันทีบ้าง สะสมไว้ให้โทษในภายหลังบ้าง แม้จิตใจของเราก็เช่นกัน อารมณ์ร้ายที่สะสมไว้ทีละนิดวันละน้อย จะทำให้เรารู้สึกเครียดได้ เพราะฉะนั้น จึงต้องหาสาเหตุว่า

ความเครียดเกิดจากอะไร

พุทธวิธีคลายเครียดควรจะปฏิบัติอย่างไร

ความเครียดเกิดจากอะไร

ในที่นี้จะกล่าวสั้นๆ ถึงสาเหตุให้เกิดความเครียดคือ

๑. เครียดเพราะอารมณ์สุดโต่ง เช่น รักมาก โลภมาก โกรธมาก เกลียดมาก หลงมาก อิจฉามาก ริษยามาก นินทามาก จำเป็นต้องปรับความสมดุลของอารมณ์ คือเมื่อรู้ว่ารักมากเกินไป ก็ต้องปรับระดับความรักลงมา บางทีแม้รักลูกหลาน รักสัตว์เลี้ยงก็ทำให้เครียดได้ เพราะเมื่อรักก็หวง เมื่อรักสิ่งใดก็จะห่วงสิ่ง

นั้น เมื่อห่วงมากเข้าก็จะหลงใหลเมื่อหลงใหลมากๆ เหตุผลก็จะไม่เพียงพอ จะมีแต่อารมณ์ปกป้อง แม้เห็นว่าผิดก็ยังเข้าข้างผิด ความรู้สึกอย่างนี้ มิใช่ทำให้เราคนเดียวเครียด แต่จะทำให้คนอื่นๆ เครียดตามไปด้วย อารมณ์โลภ โกรธ เกลียด อิจฉาริษยา ก็มีลักษณะไม่ต่างกัน

๒. เครียดเพราะความคิดที่เป็นพิษ เช่น คิดว่าตนถูกใส่ร้าย คิดว่าตนถูกกลั่นแกล้ง คิดว่าตนไม่สมหวัง คิดว่าเราต้องเอาชนะคนนั้นให้ได้ เราแพ้ไม่ได้ ความคิดเช่นนี้จะทำให้เรามีปมด้อยในชีวิต มนุษย์เรามี ๒ ปม คือ ปมเขื่อง กับปมด้อย

ปมเขื่อง คือ การสร้างความรู้สึกเข้าข้างตนว่า ตนดีกว่า เด่นกว่า ดังกว่า สวยกว่า มีความรู้ ความสามารถมากกว่า มียศสูงกว่า มีบริวารสมบัติเงินทองมากกว่า

ส่วนปมด้อย ก็จะมีนัยตรงกันข้าม ทั้ง ๒ ปมนี้ จะทำให้มนุษย์ เรามีความเครียด เรียกว่าถูกโลกธรรมอำพราง ความจริงคือถูกนินทาสรรเสริญ สุข ทุกข์ครอบงำกระทั่งไม่ได้สติ นี่คือสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่ายที่สุด ขอให้เราตั้งสติพิจารณาให้ดี เมื่อปมทั้ง ๒ นี้แทรกเข้าในจิตใจใคร ผู้นั้นก็จะเกิดความรู้สึกอ่อนไหวได้ง่าย เช่น ถูกสรรเสริญเยินยอก็หลง หรือถูกนินทาใส่ร้ายก็กลัดกลุ้ม ไม่มีปัญญาผ่องใสพอที่จะวินิจฉัยปัญหาใดๆ ได้ นี่คือสาเหตุข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

๓. เครียดเพราะปากท้อง ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคน เพราะมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา ก็ล้วนมีปัญหาเดียวกันก็คือปากท้อง ความเป็นอยู่ คนไม่มีจะกินก็ทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะหาอาหารที่ไหนมาใส่ท้อง ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะนอนที่ใด ส่วนคนมีกินแล้ว มีที่อยู่ปลอดภัยแล้วก็กังวลเป็นทุกข์จะถูกปล้นจี้ ถูกขโมย ถูกเอาเปรียบ

สุดท้าย ก็ทำให้เกิดเรื่องการต่อสู้แย่งชิง ทั้งทางทิฐิ คือ ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และทางสมบัติยศศักดิ์ เรื่องเหล่านี้ทำให้คนเราแม้จะนอนในคฤหาสน์หลังใหญ่ก็ยังกลัดกลุ้มรุ่มร้อน แม้จะนั่งรถหรู มีคนคุ้มกันรอบด้าน ก็ยังไม่รู้สึกปลอดภัย กลายเป็นคนรู้สึกว่าตนมีปมในชีวิตตลอดเวลา นี่แลคือสาเหตุ

หลักของความเครียด ของคนที่มีอยู่มีกินแล้วแต่ต้องมาเครียด เพราะทิฐิมานะ การต่อสู้ทางความคิด

ในเรื่องปากท้องนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะให้แก้ปัญหาปากด้วยการ **"ปลูกกิน ทำกิน"** ก่อนคือ ยุติการซื้อกิน ส่วนซื้อใช้ก็เลือกเฉพาะที่จำเป็น การปลูกกินทำกินมีผลดียิ่งต่อชีวิตคือ ทำให้ไม่ต้องกินของมีพิษ พระเจ้าอยู่หัวทรงสอนไม่ให้ **"รับจ้างซื้อกิน"** นั่นคือ ทรงแก้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ให้ดำเนินวิถีชีวิตอย่างเรียบง่าย ผลดีก็คือ ทำให้ **"ชีวิตติดดิน"**

ปกติร่างกายมนุษย์เกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อชีวิตสัมผัสดิน น้ำ ลม ไฟ ไออุ่น ตลอดเวลา ร่างกายก็จะแข็งแรง ความเครียดก็จะถูกธรรมชาติเหล่านี้ดูดซึมไป ไม่ปล่อยให้เป็นสารตกค้างทางอารมณ์ เช่น ถูกทะเล ถูกภูเขา ถูกดอกไม้ต่างๆ สลายความเครียด แปลว่า ถ้าไม่อยากเครียดต้องติดดิน และอย่าทิ้งดิน เพราะของดีทุกอย่างอยู่ที่ดิน เมื่อติดดินจึงจะได้พบของดี

ส่วนพวกเครียดเพราะความคิดนั้น จะต้องหายาพิเศษรักษา นั่นคือ ยาปรับความสมดุลระหว่าง ความคิดและอารมณ์ให้สามารถไปกันได้ไม่ปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจข่มเหงใจหรือปล่อยใจให้เหี่ยวแห้งหมดกำลัง ดังจะได้กล่าวต่อไป

วิธีคลายเครียดด้วยสมาธิ

สมาธิ คือ การทำใจและอารมณ์ให้นิ่ง ใจเหมือนแก้ว ส่วนอารมณ์เหมือนน้ำ ใจว้าวุ่น เหมือนแก้วน้ำถูกเขย่า อารมณ์ขุ่นมัว เหมือนน้ำสกปรก เราต้องทำใจให้นิ่ง เพื่อให้อารมณ์ตกตะกอน เหมือนวางแก้วให้น้ำสกปรก เราต้องทำใจให้นิ่งเพื่อให้อารมณ์ตกตะกอน เหมือนวางแก้วให้นิ่ง เพื่อให้น้ำในแก้วนิ่งแล้วตกตะกอน เมื่ออารมณ์ขุ่นตะกอน เราจะได้เห็นระดับความใสของน้ำเริ่มตั้งแต่ขอบปากแก้วลงมาจนถึงก้นแก้วว่าแตกต่างกัน เมื่อใสก็จะมองเห็นตะกอนที่หยาบและละเอียด ปัญหาต่างๆ ที่เราแก้ไม่ได้ มองไม่เห็น เมื่อใจนิ่งอารมณ์เย็น ก็จะเปิดออกมาให้เราเห็นปม

เป็นเรื่องที่น่าคิดว่า คนไม่เคยทำสมาธิเลย พอวันหนึ่งหัดนั่งนิ่ง ตัวตรง ทำใจให้สบายๆ หายใจให้ลึก เพียงไม่กี่นาที ปัญหาต่างๆ ที่ติดขัดก็เรียงลำดับออกมาเป็น ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ให้เรามองเห็นว่าสิ่งไหน ทับซ้อนสิ่งไหนอยู่ แล้วเราก็ค่อยๆ แก้ปัญหาตามลำดับยากง่าย โดยปกติถ้าใจขุ่นมัว ปัญหาต่างๆ จะมั่วทับซ้อนกันไม่ให้เงื่อนปม คนส่วนใหญ่จะหลงไปแก้ปัญหาที่ถูกปัญหาหญ้าปากคอกทับเอาไว้ ไปแก้ปัญหาที่ยังไม่เป็นปัญหา ยิ่งแก้ก็ยิ่งเครียดหนัก เพราะแก้ไม่ได้ แก้ปัญหานี้กลับไปเกิดปัญหาใหม่ให้เครียดไม่สิ้นสุด

ทางที่ดี ขอเชิญชวนให้ศึกษาวิธีคลายเครียดโดยไม่ต้องกินยา นั่นคือ อาบน้ำ รับประทานอาหารเบาๆ ใส่เสื้อผ้าสบายๆ นั่งให้สบายผ่อนคลายอารมณ์ ที่ห้องพระ หรือระเบียงบ้านก็ได้ หรือใต้ต้นไม้ใหญ่ ตามความเหมาะสม แล้วกำหนดดูลมหายใจเข้า – ออก ให้ลึก – ยาว ติดต่อกันตลอดเวลา ประมาณ ๓๐ นาที อารมณ์จะตกตะกอน แล้วจะมองเห็นปัญหาเป็นลำดับชั้น ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงง่ายสุด วางเรียงลำดับไว้ให้เรา พูดไปก็เป็นสิ่งเหลือเชื่อ แต่ทุกคนจะพบความจริงอย่างเดียวกัน เพราะนี่คือวิธีธรรมชาติที่สุด จิตกับอารมณ์ก็ไม่ต่างอะไรจากแก้วกับน้ำต้องนิ่งจึงจะมองเห็นปมคลายเครียด

วิธีกำจัดความเครียดด้วยปัญญา

ต่อไปนี้จะเป็นการนำเสนอวิธีกำจัดความเครียด ต่อจากวิธีคลายเครียด การคลายเครียด เป็นเพียงวิธีบรรเทาเบื้องต้น เหมือนรับประทานยาบรรเทาปวด ทายาคลายกล้ามเนื้อ ยังมิใช่ยารักษาให้หายขาด แต่ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มิใช่เพื่อบรรเทาหากแต่เพื่อกำจัดเด็ดขาด ในที่นี้ข้าพเจ้าขอนำเสนอวิธีการง่ายๆ ดังนี้

วิธีที่ ๑ กล้าเผชิญความจริง

ความเครียด ทั้งปวงเกิดจากความวิตกกังวล คนเราจะวิตกกังวลทุกอย่างเมื่อความจริงยังไม่ปรากฏ ต่อเมื่อความจริงปรากฏเสียแล้วปัญญาก็เกิดเอง ยกตัวอย่างนักกีฬาก่อนแข่งขันก็วิตกกังวล เกรงจะแพ้ แต่เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นคือเผชิญความจริงแล้ว สติปัญญาที่จะแก้ปัญหาก็มาเอง แรงผลักในการต่อสู้การแก้ปัญหาก็ตามมา ยิ่งกับคนที่ต้องดูแลคนป่วยหนัก หากไม่มีกำลังใจพอ จะยิ่งเครียดไม่มีทางออก วิตกกังวลไปสารพัดอย่าง ถ้าจิตใจไม่เข้มแข็งกล้าเผชิญความจริง คนเฝ้าป่วยอาจหมดแรงก่อนคนป่วยจริงได้ง่ายๆ แม้เรื่องอริยสัจ ๔ ก็เป็นเรื่องสอนให้คนกล้าเผชิญความจริง โดยเฉพาะทรงสอน เรื่อง "ทุกข์" มิใช่สอนเรื่อง "สุข" ทรงนำเสนอความทุกข์ประเภทต่างๆ เช่น ทรงสอนวิธีหาเหตุแห่งทุกข์นั้นว่ามาจากความทะยานอยาก

จากนั้นจึงทรงแสดงความดับทุกข์ เหมือนเราดับไฟที่ลุกโชนเผาไหม้สิ่งต่างๆ อยู่ เมื่อไฟดับ ความร้อนก็หายไป ความเย็นก็ปรากฏ เช่นเดียวกับทุกข์ดับ สุขก็ปรากฏจากนั้น ทรงแสดงทางสายกลาง คือการไม่ทำอะไรสุดโต่ง หรือเรียกง่ายๆ ว่า **"ความสมดุลในการดำรงชีวิต"** อันเป็นเหตุให้เกิดความสุข

วิธีที่ ๒ เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตนและของคน (จริต ๖)

น่าคิดเป็นอย่างยิ่งว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสแสดงความแตกต่างของคนไว้ที่จริต ทรงแสดงว่า คนเหมือนกันแต่ไม่เหมือนกัน ก็เพราะชอบไม่เหมือนกัน พฤติกรรมไม่เหมือนกัน ท่านเรียกว่า จริต

คนเหมือนกัน แต่ถ้าจริตต่างกัน ก็จะมีอารมณ์ต่างๆ กัน ความต่างกันของอารมณ์นี่เองที่ทำให้มนุษย์เราคิดต่างกัน เกิดความขัดแย้งกันตลอดเวลากระทั่งนำความเครียดมาให้เรา ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้พฤติกรรมของคนในจริต ๖ คือ

คนบางคนรักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ชอบประดิษฐ์ ทำงานช้าแต่ละเอียด คนประเภทนี้ท่านเรียกว่า **คนราคจริต**

คนบางคนใจร้อน หงุดหงิด ชอบแสดงอำนาจเป็นนิสัย ทำอะไรเร็ว พูดเร็ว ไม่สนใจ เรื่องละเอียด ชอบหลักการมากกว่ารายละเอียด คนประเภทนี้ท่านเรียกว่า **คนโทสจริต**

บางคนชอบแสดงว่าตนไม่รู้อะไรไว้ก่อน เพราะปลอดภัย เพราะกลัวผิด กลัวถูกตำหนิ กลัวถูกใช้งาน การไม่รู้คือไม่ต้องทำ เมื่อไม่ทำก็ไม่ผิด ท่านเรียกคนพวกนี้ว่า **คนโมหจริต**

บางคนเชื่อง่าย ชื่นชมอะไรง่ายๆ โดยไม่พิจารณาหรือตำหนิง่ายๆ แล้วกลับชื่นชมอีก เมื่อคนอื่นชื่นชม แปลว่า กลับคำได้ง่าย ทำตามคนอื่น ไม่มีจุดคิดของตนเอง เรียกว่า **คนศรัทธาจริต**

บางคนชอบคิด ชอบแสดงเหตุผล ชอบศึกษาเรียนรู้ ชอบหาความจริงของเรื่องนั้นเป็นนิสัย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ จนกว่าจะเห็นด้วยปัญญาของตน ท่านเรียกว่า **คนพุทธิจริต**

บางคนชอบจับจดฟุ้งซ่าน ชอบบ่น จู้จี้จุกจิก ทำงานแบบหยิบโหย่ง ไม่จับอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ชอบเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ คิดมาก กังวลมาก ท่านเรียกว่า **คนวิตกจริต**

จำง่ายๆ ว่า คนทั้ง ๖ ประเภทนี้ คือ คนราคจริต, โทสจริต, โมหจริต, ศรัธาจริต, พุทธิจริต และ วิตกจริตเป็นลักษณะคติของคนที่เราต้องเรียนรู้เขาให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็จะไม่เครียด

วิธีที่ ๓ ไม่คาดหวัง แต่พิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง

ความเครียดอย่างหนึ่งมักเกิดจากความหวัง เป็นธรรมดาที่มนุษย์ทำอะไรมักหวังผลตอบสนอง เมื่อลงทุนก็หวังกำไร ไม่มีใครหวังขาดทุน แม้ทำบุญยังหวังผลบุญ เมื่อหวังจึงมีทั้งสมหวังและผิดหวัง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้คนรู้จักหลักความจริง ๓ ข้อ คือ ความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความที่เราไม่อาจยื้อสิ่งใดๆ ไว้ในอำนาจได้ตลอดไป หรือที่รู้กันในวงการชาวพุทธว่า **"อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"** อันเป็นหลักธรรมใหม่ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงค้นพบว่า เป็นลักษณะที่ใช้ได้กับสรรพสิ่งใน

จักรวาล ขอให้เราตั้งใจไว้ว่าข้อนี้มีความสำคัญมากต่อการคลายเครียดหรือกำจัดความเครียด นั่นคือหมั่นพิจารณาสรรพสิ่งที่เราเผชิญว่า

“ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป”

“สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนไปเหมือนสายน้ำ”

“ชีวิตมีได้มีเสียเสมอ การเสียบางอย่าง ก็เพื่อให้ได้บางอย่างมา”

“ไม่มีใครได้ตลอด แก้วที่เติมน้ำแล้วจะรับน้ำใหม่ไม่ได้เราหัดทำชีวิตให้พร่องบ้างก็ดีเพื่อ รองรับสิ่งใหม่”

“สิ่งที่ดีที่สุดไม่มี มีแต่สิ่งที่ดีพอสมควร”

“อย่าแสวงหาคนที่ดีที่สุดในชีวิต ท่านจะหาอะไรไม่ได้เลย”

“ผู้หาคนที่สมบูรณ์ที่สุดมาเป็นเพื่อน จะหาใครเป็นเพื่อนไม่ได้ แม้แต่คนเดียว”

วิธีที่ ๔ ปิด – เปิดประตูรับรู้ให้เป็นเวลา

โลกยุคเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ไม่มีเวลาพักผ่อนที่แท้จริง ไม่ได้พักผ่อนที่แท้จริง ไม่ได้พักผ่อนกับธรรมชาติ เช่นทะเล ภูเขา หรือตามประสาพ่อแม่ลูก หากแต่พักผ่อนกับเกม อยู่กับเทคโนโลยี บางทีกลับเครียดหนักมากกว่าเดิมอีกหลายเท่า บางครั้งถึงเวลานอนกลับไม่นอน ไปนอนเวลาทำงาน หรือเวลาเรียน โดยเฉพาะอุปกรณ์ชิ้นใหม่ที่เรียกว่า Internet ทำให้ผู้ควบคุมตนเองไม่ได้ ต้องหมกมุ่นอยู่กับข้อมูลโดยไม่ได้ความรู้ใดๆ ดูเหมือนรู้มาก แต่ไม่เข้าใจอะไรเลย ดูเหมือนย่อโลกไว้ในห้องนอน ไว้ในกำมือ แต่ความจริงคือ กำลังหลงโลก หลงทาง

ดูตัวอย่างที่บางคนคุยกับของปลอม พูดกับคนปลอมมากกว่าพ่อ แม่ ญาติพี่น้องของตนเอง สุดท้ายก็ไม่มีปัญญาจะจัดการกับคนที่มีชีวิตจริงๆ ได้ โลกยิ่งทันสมัย ดูเหมือนมนุษย์ยิ่งอยู่ไกลความจริง เราจำเป็นต้องอยู่กับความจริง กล้าเผชิญความจริงของชีวิต เราจึงจะพบของจริง ความจริงเท่านั้น ที่ทำให้มนุษย์มีปัญญาอันงดงาม สดใส และเฉียบคมได้

ในข้อนี้ น่าจะเป็นเรื่องทันสมัยของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้รู้จักผัสสะ คือ รสชาติแห่งการรับสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่หลง และที่สำคัญ มีสติ ปิด – เปิด เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมเหมือนกับใช้โทรศัพท์มือถือ ต้องรู้จักปิดเมื่อขับยี่ยานพาหนะ ต้องรู้จักปิดเมื่ออยู่ในที่ประชุม หรือชุมชน หรือเวลานอน เป็นต้น โลกยุคใหม่ อาจมองดูเหมือนโก้เก๋ทันสมัย แต่แท้จริงแล้ว นั่นคือ สายในที่ต่อท่อความเครียดเข้ามาถึงใต้หมอน หากไม่รู้จักปิด – เปิด

วิธีที่ ๕ คนส่วนมากเครียดเรื่องของคนอื่นที่มิใช่เรื่องของตน

ยิ่งโลกทันสมัยเท่าใด คำพูดของคนก็ยิ่งนำความทุกข์มาให้ง่ายเท่านั้น โดยธรรมชาติ คนเรามักเป็นทุกข์ เพราะเรื่องคนอื่น เรื่องของตนมีน้อย เช่นนำเรื่องนอกบ้านมาถกเถียงกันภายในบ้าน กระทั่งเกิดการทะเลาะวิวาท ทั้งๆ ที่ตนก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เพียงแต่ต่อสู้เอาชนะกันทางทิฐิมานะ หรือเหตุผลเท่านั้นเอง มองดูอาจเป็นการแสดงภูมิปัญญา แต่บางครั้งเราต้องให้รู้เท่าทันว่า เรื่องของคนอื่นที่ไม่ใช่เรื่องส่วนรวม เราควรทิ้งไว้นอกประตูบ้าน ไม่นำขยะความคิดใดๆ เข้าบ้านของเราเอง การนำไฟออก นำไฟนอกเข้ามาบ้าน คือ ปัญหาที่สังคมแก้ไม่ตก บ้านใดเรือนใด ครอบครัวใด ฉลาดเรื่องไฟ ก็จะไม่ถูกไฟเผาไหม้ให้ร้อนรน

วิธีที่ ๖ ฝึกแผ่เมตตา นึกถึงกฎแห่งกรรมมากกว่ากฎหมาย

ขั้นตอนสำคัญอีกข้อหนึ่งคือ เมื่อเครียดให้นึกถึงกฎแห่งกรรม ที่มีอำนาจยิ่งใหญ่กว่ากฎหมาย เราเห็นปัญหาบางอย่างแก้ด้วยกฎหมายไม่ได้ แต่แก้ด้วยกาลเวลาได้ นั่นคือปล่อยไว้ให้กฎแห่งธรรมชาติ จัดการกับปัญหานั้น

นั่นหมายความว่า เป็นเรื่องที่เราได้พยายามแก้เต็มสติปัญญาของเราแล้ว แต่แก้ไขไม่ได้ ฉะนั้น ขอให้เรานักแก้ปัญหาทุกคนอย่าเครียดกับปัญหาบางอย่างที่แก้ไม่ได้ ทุกอย่างมีเหตุผลในตัวเสมอ เราต้องยอมรับกฎเกณฑ์แห่งกาลเวลาที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้ คิดดูเถิดปัญหาชีวิตเรา บางครั้งยังต้องแก้กันข้ามภพข้ามชาติ นับประสาอะไรกับปัญหาที่มีอยู่ในปัจจุบันที่เราจะไปแก้คนนั้นแก้คนนี้

ในทางพระพุทธศาสนา ทรงสอนให้รู้จักผ่อนคลายด้วยการนึกถึงกฎแห่งกรรม นึกว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ไม่ว่าจะทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็จักได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง คิดได้อย่างนี้แล้วสบายใจ

วิธีที่ ๗ นึกถึงธรรมชาติที่เหมือนกันของสัตว์ทั้งหลาย

นี่คือวิธีกำจัดความเครียดขั้นสุดท้าย นั่นคือ มองให้เห็นความเสมอกันระหว่างสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งคนอื่นและตัวเราเองว่า ต้องเผชิญความลำบากในสังสารวัฏเหมือนกัน คือ ต้องอยู่ในครรภ์ ต้องกินอาหารต้องดูแลขันธ์ ๕ ต้องถูกโรคภัยเบียดเบียน ต้องแก่ ต้องเจ็บ และสุดท้าย "สัตว์ทั้งหลายต้องตาย" ทุกคนต้องตาย ความตายเป็นปลายทางของชีวิตเหมือนกันหมด ไม่ว่าผู้นั้นจะยากดีมีจนอย่างไร เขาและเราก็ไม่ต่างอะไรกัน เราไม่ต้องเครียดเพราะน้อยใจไปอิจฉาเขา ไม่ต้องเครียดไปโกรธเขา หากแต่มองให้เห็นปัญหาต่างๆ ในชีวิตเขาเหมือนกันกับเรา

จริงอยู่แม้จะเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก หากเราตกอยู่ในภาวะถูกเอารัดเอาเปรียบมากๆ แต่ก็ต้องคิดเรื่องอย่างนี้ไว้บ้าง เพราะสิ่งที่ทำได้ยากเมื่อเราทำได้เราจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์ทางด้านจิตใจโดยตรง ด้วยเหตุนี้เอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงสอนให้เจริญมรณสติกรรมฐานเป็นประจำ มองให้เห็นว่าตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ เศรษฐีที่ร่ำรวยที่สุด ก็ไม่มีใครเอาสิ่งใดไปด้วย แม้คนที่รักที่สุด คือบุตรธิดา ภรรยา ญาติ ก็ต้องทิ้งไว้ข้างหลัง ไม่มีใครชวนใครไปอยู่ด้วย แม้ชวนก็ไม่มีใครไปด้วย แม้จะรักกันเพียงใดก็ตาม ถ้าเราคิดได้อย่างไรบ้าง ชีวิตก็จะหายเครียดได้ในพริบตา

บทสรุป

ความสุขมักซ่อนตัวอยู่ใจกลางความเศร้า ความเหงามักซ่อนตัวอยู่กลางความเริงร่า ความกล้ามักซ่อนตัวอยู่ใจกลางความกลัว ขอให้มั่นใจเถิดว่าปัญญามักซ่อนตัวอยู่ภายในปัญหาเสมอ ขอให้เรานิ่งคิด หยุดแล้วคิดให้นิ่ง ลึกซึ้งและหยุดความคิดให้ได้ ก็จะเห็นว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีทางออกเสมอ

ความเครียด คลายได้ และความเครียดก็กำจัดให้หมดไปได้ตามขั้นตอนต่างๆ ผ่านพุทธวิธีแบบประยุกต์ได้กล่าวมาแล้วนี้

" การยอมกันเสียบ้าง ก็เป็นความสุขได้ไม่ยาก เราอาจคิดว่าการให้อภัยบ่อยๆ แก่คนบางคน เขาอาจจะไม่ปรับตัว ยังก่อเหตุอยู่เสมอๆ งานก็ไม่สำเร็จ ยังเหลวไหลอยู่เหมือนเดิม นั่นอาจเป็นเหตุผลในการทำงาน แต่สำหรับเหตุผลของใจนั่น **เมื่อให้อภัย ใจเราก็เบา** การยกโทษอาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ติดใจ ไม่เอาเรื่อง แล้วจะทำให้เขากำเริบ ส่วนเราเสียเปรียบ ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูง คือ **"อภัยทาน"** อันเป็น **"ทานบารมี"** ที่สูงส่ง **การยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติ** "